Bestseller de *The New York Times*

DESHACER LA ANSIEDAD

JUDSON BREWER



La nueva ciencia que te ayudará a romper el ciclo de preocupación y miedo que domina tu mente

PAIDÓS

Contenido

Introducción

UNA ANSIEDAD ESTÁ EN TODAS PARTES. siempre lo ha sido Pero en los últimos años, ha llegado a dominar nuestras vidas de una manera que tal vez nunca lo ha hecho.

Mi propia historia con la ansiedad se remonta mucho más atrás. Soy un doctor—un psiquiatra, para ser precisos. Solo después de años de luchar para ayudar a mis pacientes superar su ansiedad y sentir continuamente que me faltaba algo importante en su tratamiento conecté los puntos entre la ansiedad, mi laboratorio investigación neurocientífica sobre el cambio de hábitos y mis propios ataques de pánico. Y eso es cuando todo cambió. Tuve un momento de iluminación cuando me di cuenta de que uno de las razones por las que muchas personas no ven que tienen ansiedad es la forma en que se esconde en malos hábitos. Ahora creo que muchas más personas son inevitablemente conscientes de sus ansiedad, estén o no tratando de conquistar un hábito.

Nunca planeé convertirme en psiquiatra. De hecho, no tenía ni idea de qué tipo de médico que quería ser cuando comencé la facultad de medicina. Solo sabía que quería unir mi amor por la ciencia con mi deseo de ayudar a las personas. Conjunto Los programas MD/PhD están configurados para que pase los primeros dos años en escuela de medicina, aprendiendo todos los hechos y conceptos. Después de eso, cambias a sus años de doctorado, centrándose en un campo científico específico y aprendiendo a hacer investigación. Luego regresas a las salas y terminas tu tercer y cuarto año de escuela de medicina antes de dirigirse a la residencia para especializarse en un campo en particular de Medicina.

Cuando comencé la escuela de medicina, no estaba decidido a convertirme en un cierto tipo de medico Estaba simplemente fascinado por la complejidad y la belleza del ser humano.

fisiología y cognición y quería aprender cómo este sistema humano nuestro trabajó. Por lo general, los primeros dos años de la escuela de medicina dan a los estudiantes de medicina el tiempo y el espacio para comenzar a inclinarse hacia un campo en el que podrían querer especializarse Luego confirman esta decisión durante sus rotaciones de sala de hospital en el tercer y cuarto años. Se necesitan unos ocho años para completar una combinación programa MD/PhD, así que pensé que tenía mucho tiempo para descubrir lo que se llama para mí, y solo me enfoqué en aprender todo lo que pude. Me tomó cuatro años para completar mi doctorado, que fue suficiente tiempo para olvidar todo lo que tenía aprendido en mis dos primeros años de la facultad de medicina.

Entonces, cuando terminé mi doctorado y volví a continuar donde lo había dejado en escuela de medicina, elegí psiquiatría como mi primera rotación de sala para poder volver a aprender todo lo que había olvidado sobre cómo entrevistar a los pacientes mientras estaba en tierra de doctorado. Nunca había pensado en convertirme en psiquiatra, ya que generalmente no se retratan positivamente en las películas, y en la escuela de medicina había escuchado la broma que la psiquiatría es para "los flojos y los locos", es decir, usted Conviértete en psiquiatra si tú mismo eres un vago o un loco. Pero esa psiquiatría rotación me abrió los ojos a lo que más tarde podría mirar hacia atrás y decir que era un confluencia de serendipia y tiempo. Lo que aprendí fue que me encantaba

estar en las salas y realmente conectado con las luchas de mi psiquiátrico pacientes Podía verme siendo perfectamente feliz tratando de ayudarlos a entender sus mentes para que pudieran trabajar más efectivamente con sus problemas. Tiempo Me encantaron la mayoría de mis otras rotaciones de barrio, nada me llamó tanto como psiquiatría, entonces esa es la especialidad médica que elegí.

Cuando me gradué de la escuela de medicina y comencé mi entrenamiento de residencia en Yale, descubrí que la psiquiatría no solo era una buena opción para mí, sino que desarrollé un una conexión aún más profunda con mis pacientes que luchaban contra las adicciones. tuve Comenzó a meditar al comienzo de la escuela de medicina y continuó haciéndolo.

diariamente durante mis ocho años de formación en MD/PhD. A medida que aprendí más sobre las luchas de mis pacientes adictos, me di cuenta de que estaban hablando de la los mismos tipos de luchas que había aprendido en mi propio entrenamiento de meditación—

esos sentimientos conectados de deseo, aferramiento, aferramiento. Para mi sorpresa, encontré Compartimos un lenguaje y una lucha.

La residencia también fue el período en el que comencé a tener mis propios ataques de pánico, alimentado por la falta de sueño y la sensación de que no sabía nada, combinado con la incertidumbre de estar de guardia y nunca saber cuándo sonó mi beeper iba a estallar en medio de la noche y qué choque de trenes iba a ser en el otro extremo cuando llamé a la estación de enfermería. Todo esto tomó un colectivo peaje en mi psique. ¡Hablando de poder empatizar con mis pacientes ansiosos!

Afortunadamente, mi práctica de meditación también ayudó aquí. pude usar mi habilidades de atención plena para sobrellevar ataques de pánico en toda regla que me despertarían de dormir. Mejor aún, y no sabía por qué en ese momento, estas habilidades me ayudaron a no echar leña al fuego del pánico: aprendí a trabajar con la ansiedad y el pánico para que no se preocupó ni se asustó por tener más ataques de pánico, lo que mantuvo la ansiedad en bay y me impidió desarrollar un verdadero trastorno de pánico. Yo también empecé a aprender que Podría enseñar a la gente a darse cuenta de los sentimientos incómodos (en lugar de evitándolos habitualmente); Podría darles una manera de manejar y trabajar con sus emociones que no era simplemente prescribirles una pastilla.

Hacia el final de mi residencia, me di cuenta de que prácticamente nadie estaba investigando la ciencia de la meditación. Aquí estaba lo que parecía una joya escondida, algo que me había ayudado con la ansiedad extrema (y posiblemente podría ayudar a mi pacientes también), y nadie exploraba por qué o qué tan bien funcionaba. así que termino la siguiente década, me lancé a crear un programa para ayudar a las personas a superar sus hábitos nocivos, que están fuertemente conectados e incluso impulsados por ansiedad. De hecho, la ansiedad es en sí misma un hábito dañino. Ahora es una epidemia.

Este libro es el resultado de toda esa investigación.

En la película The Martian, el personaje de Matt Damon tiene un momento de "oh mierda"

cuando se da cuenta de que está varado en Marte. Durante una tormenta de viento, todos sus sus amigos regresan a la seguridad de su nave espacial y lo dan por muerto.

Se sienta en su pequeño puesto de avanzada marciano, vistiendo su

linda sudadera con capucha de la NASA, y trata de animarse con un discurso conmovedor: “Ante la

probabilidades abrumadoras, me quedo con una sola opción. voy a tener que ciencia la mierda fuera de esto”, dice Matt.

Tomando la inspiración de Matt Damon, en este libro he descubierto la mierda de ansiedad

Hay un montón de libros sobre estos temas, gruesos y delgados.

algunos con títulos pegadizos, historias fantásticas y métodos secretos o "trucos" para éxito. Pero no todos ellos están, digamos, rebosantes de cerebro real.

ciencia.

Puedo prometerles que hay mucha ciencia en este libro. y es real ciencia, basada en estudios que mi laboratorio ha realizado durante muchos años y con participantes (primero en Yale, ahora en la Universidad de Brown). También he publicado el documentos sobre los que otras personas leen y escriben libros, por lo que también estamos cubiertos allí.

Llevo décadas investigando y me ha encantado aprender y descubrir cosas nuevas. Pero tengo que decir, el más interesante e importante conexión que he hecho es el vínculo entre la ansiedad y los hábitos: por qué aprendemos ponerse ansioso, y cómo incluso eso se convierte en un hábito. Hacer esa conexión tiene respondió a la pregunta de por qué nos preocupamos, que ha satisfecho algunos de mis curiosidad científica sobre la ansiedad, pero lo que es más importante, ha sido fundamental para ayudando a mis pacientes a entender y trabajar con su propia ansiedad.

Verás, la ansiedad se esconde en los hábitos de las personas. Se esconde en sus cuerpos a medida que aprenden desconectarse de estos sentimientos a través de innumerables comportamientos diferentes. Viendo esto conexión, ahora podía ayudar a mis pacientes a comprender cómo se habían formado hábitos en torno a todo, desde beber demasiado alcohol hasta comer por estrés y procrastinar como una forma de lidiar con la ansiedad. También podría ayudarlos a ver por qué.



luchaban tanto y no lograban superar tanto la ansiedad como su otros hábitos. La ansiedad alimentaría los otros comportamientos, que luego perpetuar su ansiedad, hasta que todo se saldría de control, aterrizándolos en mi oficina.

Una de las principales cosas que he aprendido es que en psiquiatría, la máxima "cuanto menos ya sabes, cuanto más dices” es aplicable. En otras palabras, cuanto menos entiendes sobre un tema o situación, más llenas ese vacío con palabras.

Más palabras no equivalen a una mejor interpretación o más información para sus pacientes.

De hecho, cuando no sabes de lo que estás hablando, cuantas más palabras uso, mayores serán las posibilidades de que te metas en un hoyo, y cuando te encuentras en un hoyo, deja de cavar, ¿verdad?

Fue una lección dolorosa de aprender, pero me di cuenta de que “cuanto menos sabes, menos más dices” se aplicaba a mí tanto como a

cualquiera. ¡Imagina eso! yo no era un poco excepción a la regla, donde podría seguir soltando tonterías como si cuanto más hablaba, más ayudaba a mis pacientes. Si hiciera precisamente lo contrario, es decir, mantuve la boca cerrada, probé algo de esa mente zen de "no sé" y esperé hasta que vi una conexión clara en lugar de tratar de sonar como un psiquiatra—

Realmente podría ayudar a la gente.

El adagio "menos es más" también se aplica a dominios fuera de la psiquiatría: como la ciencia Mientras hablaba menos y escuchaba más, me di cuenta de que los conceptos que estaba El desarrollo del cambio de hábito siguió hirviendo hacia abajo y hacia abajo, simplificando ellos mismos a medida que avanzaban. Pero como científico, tenía que tener cuidado de no creer mi propio bombo. Los conceptos eran simples, pero ¿realmente funcionaron? Y podría trabajan en entornos más allá de mi clínica ambulatoria? Así que en 2011, cuando mi *primer gran ensayo clínico para dejar de fumar mostró la friolera de cinco veces* mayor tasa de abandono para mi programa que el tratamiento "estándar de oro", comencé explorando cómo podríamos usar esas "armas de distracción masiva" (teléfonos inteligentes) para ayudar a las personas a superar los malos hábitos. También aprendí la mierda de eso, encontrando que podríamos obtener resultados notables, en ensayos clínicos reales. Y por notable, yo significar una reducción del 40 por ciento en la alimentación relacionada con el antojo en personas que son obesos/sobrepeso, una reducción del 63 por ciento en la ansiedad en personas con Generalized Trastorno de ansiedad (y cerca de ese nivel de beneficio con médicos ansiosos), y así en. Incluso demostramos que el entrenamiento basado en aplicaciones podría apuntar a redes cerebrales específicas relacionado con el tabaquismo. ¡Sí, con una aplicación!

Los resultados de mi práctica, investigación y concepto de psiquiatría clínica destilación conforman este libro, que espero sea una guía útil y pragmática a cambiar la forma en que entiende la ansiedad para que pueda trabajar con ella de manera efectiva

—y como beneficio adicional, rompa todos esos hábitos y adicciones inútiles.



PARTE 0

Comprender tu mente

Un problema no puede ser resuelto por la misma conciencia que lo creó

—MEME DE INTERNET ATRIBUIDO A ALBERT EINSTEIN

(PUEDE QUE SE PREGUNTE por qué llamo al comienzo de este libro Parte 0

en lugar de la Parte 1. Es porque la Parte 1 es lo que sucede una vez que entiendes lo que está pasando. La parte 0 se trata de lo que sucede antes de que seas consciente de ello.

estar ansioso.)

Tenga esto en mente mientras lee: La Parte 0 le enseñará la psicología y neurociencia de cómo se establece la ansiedad, brindándole el marco con el cual para empezar a trabajar con él. La Parte 1 le mostrará

cómo identificar los desencadenantes de la ansiedad.

(y qué desencadena la propia ansiedad). La Parte 2 lo ayudará a comprender por qué obtiene atrapado en ciclos de preocupación y miedo y cómo actualizar la recompensa de tu cerebro redes para que puedas despegarte. La Parte 3 le enseñará herramientas simples que tocan en los centros de aprendizaje de su cerebro para romper los ciclos de ansiedad (y otros hábitos) para bueno.

CAPÍTULO 1

La ansiedad se vuelve viral

LA ANSIEDAD ES COMO la pornografía. Es difícil de definir, pero seguro que lo sabes cuando Míralo.

A menos, por supuesto, que no puedas verlo.

En la universidad, era un emprendedor tipo A al que le encantaban los desafíos. yo crecí en Indiana como uno de los cuatro hijos de una madre soltera, y cuando llegó el momento de elegir un universidad, solicité ingreso a Princeton porque mi consejero universitario me dijo que nunca entrar. Cuando llegué al campus (sin ser visto), me sentí como un niño en una tienda de dulces: Me quedé impresionado por todas las oportunidades a las que me expusieron y quería hacer todo. Probé para un grupo de canto a cappella (y fui legítimamente rechazado), se unió al equipo de la tripulación (durante un semestre), tocó en la orquesta (convirtiéndome en copresidente de su órgano rector en mi último año), lideró viajes de mochilero para el programa al aire libre, montó para el equipo de ciclismo (otro relativamente corto temporada), aprendió a escalar rocas (pasando religiosamente horas en la escalada pared varias veces a la semana), se unió a un caprichoso grupo de corredores llamado Hash House Harriers, y mucho más. Me encantó tanto mi experiencia universitaria que Me quedé en el campus cada verano, donde me curtí en el laboratorio aprendiendo a hacer investigación. Ah, y complementé mi título de química con un certificado en interpretación musical para completar mi educación. Cuatro años pasaron como un borrón.

A medida que me acercaba al final de mi último año, preparándome para ir a medicina escuela, hice una cita para ver al doctor en salud estudiantil, porque a pesar de toda mi actividad, me sentía claramente poco saludable. me estaba poniendo severo hinchazón y calambres estomacales, acompañados de una urgencia de ir al baño para aliviar mis intestinos como nunca antes lo había hecho. Se puso tan mal que

tuve que planear mis rutas de carrera diarias para asegurarme de que estaba dentro de la distancia de caca de un baño. Cuando le expliqué mis síntomas al médico (esto fue antes de Google, así que no podía simplemente haberme autodiagnosticado con aire de suficiencia), preguntó inquisitivamente si podría estar estresado o ansioso. le dije algo a el efecto de ninguna manera, eso era imposible, porque hacía ejercicio todos los días, comía sanamente, tocaba el violín, y así sucesivamente. Mientras él escuchaba pacientemente, mi mente que niega la ansiedad escupió una posibilidad (apenas) plausible: un viaje de mochilero, por lo que no debo haber purificado correctamente mi agua (aunque estoy mucho cuidado con este tipo de cosas, y nadie más en el viaje se enfermó).

“Debe ser giardiasis”, una infección amebiana que se contrae al beber agua no purificada en ambientes salvajes que se manifiesta como diarrea severa, yo planteado al médico de la manera más convincente posible. Sí, él sabía lo que era la giardiasis.

era (él era médico, después de todo), y no, mis síntomas no sonaban como giardiasis real. No quería ver lo que me estaba mirando a la cara: estaba tan destacó que mi ansiedad estaba apareciendo en mi cuerpo, porque mi mente estaba ya sea ignorando la ansiedad o en franca negación de ella. ¿Ansioso? De ningún modo. Yo no.

Después de pasar unos diez minutos tratando de convencer al médico de que no podía posiblemente estaba ansioso, ni tenía algo que el doctor llamó irritable síndrome intestinal (que se manifiesta con los mismos síntomas que acababa de descrito a él), se encogió de hombros y me escribió una receta para el antibiótico que supuestamente me limpiaría las entrañas de Giardia, la causa teórica de mi diarrea.

Por supuesto, mis síntomas continuaron, hasta que finalmente aprendí que la ansiedad es bastante cambiante, que va desde un poco de nerviosismo antes de una prueba hasta desde ataques de pánico hasta incluso los reventones que me obligaban a seguir las ubicaciones de todos los baños públicos en Princeton, Nueva Jersey, en mi cabeza.

El diccionario en línea define la ansiedad como “un sentimiento de preocupación, nerviosismo o malestar, típicamente sobre un evento inminente o algo con un incierto Salir." Esto abarca, bueno, casi cualquier cosa. Dado que cualquier evento que es a punto de suceder es inminente y de lo único que podemos estar seguros es de que las cosas son inciertas, la ansiedad puede asomar la cabeza en casi cualquier lugar, situación, o la hora del día. Podemos tener un pequeño pinchazo de ansiedad cuando un colega en un reunión

muestra una diapositiva sobre los resultados trimestrales de la empresa, o una foto de ansiedad cuando esos resultados son seguidos por dicho colega diciendo que habrá habrá despidos en las próximas semanas y los poderes fácticos no están seguros de cuántos la gente perderá su trabajo.

Algunas personas se despiertan con ansiedad por la mañana, ese nerviosismo empujándolos para que se despierten como un gato hambriento, seguido de una preocupación inquebrantable que gira los despierta cada vez más (no se necesita café) y aumenta a lo largo del día porque no pueden entender por qué están ansiosos. Este es el caso de mi pacientes con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), que se despiertan ansiosos, se preocupan durante el día, y luego continúan con sus atracones de preocupación hasta tarde la noche, alimentada por pensamientos de ¿Por qué no puedo dormir? Otras personas tienen pánico ataques que surgen de la nada o (como me pasa a mí) que los despiertan de dormir en medio de la noche. Otros se preocupan por cosas específicas o temas, sin embargo, curiosamente no se ven afectados por otros eventos o categorías que uno creo que debería volverlos locos.

Y, por supuesto, sería muy poco psiquiatra de mi parte no mencionar que hay una lista bastante larga de trastornos de ansiedad. A pesar de mi formación médica, Dudo un poco en etiquetar las cosas como trastornos o condiciones, porque como verá en breve, muchas de estas cosas aparecen simplemente por una ligera desalineación de uno de los procesos naturales (y generalmente útiles) de nuestro cerebro. es como etiquetar

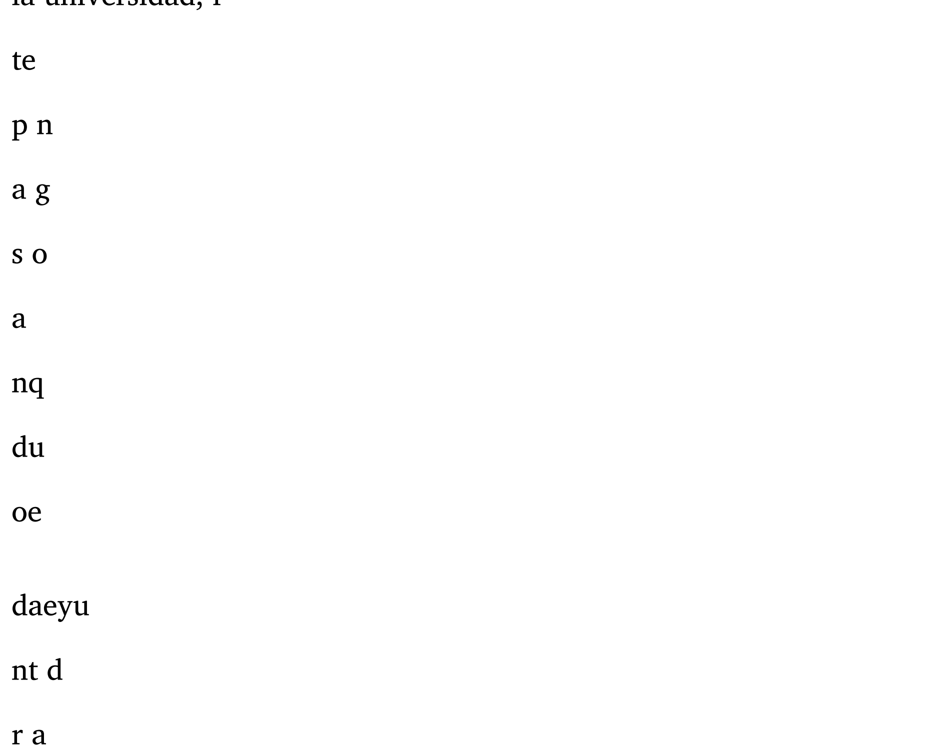
“ser humano” como condición. Cuando suceden las “condiciones”, pienso en las mente/cerebro como más parecido a una cuerda de violín que se ha desafinado ligeramente. En esta situación, no etiquetamos el instrumento como defectuoso y lo tiramos, pero en lugar de eso, escucha lo que está mal y aprieta (o afloja) las cuerdas un poco para que podamos seguir haciendo musica. Sin embargo, para fines de diagnóstico y facturación, la ansiedad Los trastornos abarcan toda la gama orquestal desde fobias específicas (p. ej., miedo a las arañas) hasta trastorno obsesivo-compulsivo (p. ej., preocupación constante por los gérmenes y constante lavado de manos resultante) al Trastorno de Ansiedad Generalizada (que es básicamente lo que parece: preocupación excesiva por las cosas cotidianas).

Lo que cambia el cambio de la ansiedad cotidiana al "desorden" está algo en el ojo del diagnosticador. Por ejemplo, para alcanzar un umbral para un diagnóstico de GAD, alguien debe tener ansiedad

excesiva y preocuparse por una "variedad de temas, eventos o actividades”, y esto debe ocurrir “la mayoría de las veces durante al menos seis meses y es claramente excesivo”. Me encanta esa última parte: “claramente excesivo”.

Tal vez me quedé dormido durante la lección de la escuela de medicina sobre cómo determinar exactamente cuando la preocupación pasa de ser insuficiente a claramente excesiva y señala que es tiempo para sacar mi talonario de recetas o llamar a los medicamentos.

Debido a que la ansiedad generalmente vive internamente en lugar de manifestarse como un un gran crecimiento en el costado de la cabeza de alguien, tengo que preguntarle a mis pacientes un montón de preguntas para ver cómo se manifiesta su ansiedad. Ciertamente no sabía que era ansioso en la universidad hasta que puse dos y dos juntos y finalmente conecté mi seguimiento de todos los baños en mi ruta de carrera a la preocupación. por el manuales médicos, algunos de los síntomas típicos de la ansiedad incluyen nerviosismo, inquietud, cansancio fácil, problemas de concentración, irritabilidad, aumento de la musculatura dolores y dificultad para dormir. Pero como puede ver claramente, estos síntomas por ellos mismos no colocan un cartel de ESTA PERSONA ESTÁ ANSIOSA en su espalda para que todos leer. Críticamente, similar a mi experiencia al negar que estaba ansioso en la universidad, f



o r

d a

e m

s i

u s

c p

a a

b c

e ie

z n

a taenst a

e

s e

s

d t

e a

b

q l

u ec

e

p r

o e

d l

a ví

m n

o c

s u

l

a o

v aennztr

a e

r. estas manifestaciones y lo que es

Para ayudar a resaltar las diferentes formas en que la ansiedad puede manifestarse en la vida de una persona, permíta Te daré dos ejemplos de mujeres poderosas y organizadas.

Mi esposa, Mahri, una profesora universitaria de cuarenta años que es amada por su estudiantes y conocida internacionalmente por su investigación, no puede recordar cuando su la ansiedad llegó a la mayoría de edad. No fue hasta que ella estaba en la escuela de posgrado y tenía un conversación sobre este tema con su hermana y prima que empezó a reconocer los manierismos familiares como manifestaciones de la ansiedad. Poniendo una etiqueta a lo que parece peculiar en forma aislada, pero es increíblemente claro como un patrón fue un momento de bombilla para su. Ella lo expresó de esta manera: "La ansiedad era tan sutil que no fue hasta que pudimos nombrarlo en nuestra familia para que podamos reconocerlo en nosotros mismos". ella noto que su abuela, su madre y su tía tenían algún nivel de ansiedad, y eso este había sido el caso desde que ella podía recordar. por ejemplo, cuando Mahri era una niña, su madre quedaría atrapada en una planificación excesiva como una forma para tratar de controlar sus situaciones. Esto fue especialmente evidente cuando iban en un viaje. Mahri odiaba prepararse para viajar porque la ansiedad de su madre aparecía en forma de chasquidos (irritabilidad) hacia ella, su padre y su hermana.

Solo cuando Mahri pudo reconocer la ansiedad en los miembros de su familia, ella cuenta de que ella también lo tenía. En una entrevista no tan formal antes del desayuno para este libro, reflexionó sobre cómo se siente la ansiedad para ella: “Es un grado bajo sentimiento que no tiene objeto en sí mismo. Se adjunta a cualquier situación particular o pensó que se puede. Es como si mi mente estuviera buscando algo

para ser Ansioso por. Es un sentimiento que antes habría etiquetado como nerviosismo.

sobre ciertas cosas. Fue difícil desconectarme de mis experiencias de vida, porque Pensé que solo estaba relacionado con cambios y circunstancias de vida legítimos". Sí, esta es una característica clave de la ansiedad generalizada: nuestra mente elige un inocuo objeto y empieza a preocuparse por él. Para muchos, la ansiedad es un incendio forestal en el desierto que comienza con el encendido de un fósforo al amanecer y es alimentado por experiencias cotidianas, ardiendo más brillante y más fuerte a medida que transcurre el día.

Al final de nuestra conversación mientras nos dirigíamos al desayuno, Mahri agregó:

"La gente que no me conoce no sospecharía que esto es algo que estoy siempre trabajando con." Entrenamiento retráctil o no, puedo dar fe de eso: ella viene a través de tan genial como un pepino para sus colegas y estudiantes universitarios. Sin embargo, tanto ella y puedo sentir los momentos en que está ansiosa, a menudo siendo ella quien me indica centrarse en algo en el futuro y empezar a planificar. Es como si su cerebro elige un objeto o período que tiene un poco de incertidumbre inherente (por ejemplo, el fin de semana), comienza a acelerar simplemente porque le falta forma, y luego con cada el trazo de planificación mental trata de moldear esa arcilla en una forma familiar. Para los artistas, un bloque de arcilla dice posibilidad. Para los viajeros, un fin de semana promete aventura. Para el nervioso, esa falta de estructura grita ansiedad. Mahri y yo tenemos una carrera broma en la que le pregunto alguna variación de "¿Has planeado esta mañana para planear esta tarde para planear la noche?

En contraste con la combustión lenta de la ansiedad generalizada, algunas personas tienen períodos intermitentes de pánico. Considere a Emily, la compañera de cuarto de la universidad de Mahri (una buena amigo nuestro que está casado con uno de mis mejores amigos de la escuela de medicina—

inadvertidamente nos presentaron a Mahri y a mí). Como abogada, Emily trabaja en cuestiones políticas de alto nivel, incluidas las negociaciones internacionales. cuando ella estaba en facultad de derecho, empezó a tener ataques de pánico. Le pedí que me explicara cuáles eran esos eran como para ella. En una respuesta por correo electrónico, ella los describió: Era el verano entre mi segundo y tercer año en la facultad de derecho, cuando tuve la suerte de haber obtenido un asociado de verano puesto en un gran bufete de

abogados. Como asociado de verano, a menudo se le invita a las casas de los socios de la firma para cenar con sus familias, y algunos otros “veranos” y asociados de tiempo completo. Se supone que es un experiencia de vinculación, y le permite ver cómo es la vida personal para aquellos que trabajaba en la firma. Después de una de estas cenas en julio, que fue de hecho agradable, llegué a casa y me fui a la cama, quedándome dormido fácilmente.

Sin embargo, unas dos horas más tarde, me desperté de un salto, con el corazón desbocado.

sudando, jadeando por aire. No tenía idea de lo que estaba mal, no podía recuerdo haber tenido algún tipo de mal sueño o algo así. salí rápidamente

de la cama y caminó alrededor, tratando de detenerlo. Estaba tan preocupado que yo llamé a mi esposo, que estaba trabajando en un turno nocturno en la urgencias de un hospital, y le rogué que volviera a casa,

lo cual hizo Mis síntomas finalmente se aliviaron y me di cuenta de que sobrevivir, pero todavía no entendía muy bien lo que había sucedido.

Cuando regresé a la facultad de derecho para mi último año ese otoño, con un oferta de trabajo de tiempo de la firma en mano, me relajé y no tenía otra incidentes que puedo recordar. Pero para el próximo verano, el pánico Los ataques regresaron, casi siempre los mismos que antes, despertándome sobresaltado.

solo unas pocas horas después de quedarse dormido fácilmente. estaba estudiando para el bar examen, que es una experiencia miserable, y simultáneamente mis padres, que había estado casado durante treinta años (felizmente, hasta donde yo sabía), de repente anunció que se iban a divorciar. Además, como empecé mi nuevo trabajo en el bufete de abogados, trabajando muchas horas, un mayor socio cuya oficina estaba justo al lado de la mía decidió "haze" mí y trátenme como su propiedad, sermoneándome acerca de cómo no tenía control sobre mi vida porque la empresa básicamente me poseía, y lo agradecido que debería sea por esta oportunidad. Esta horrible combinación de

eventos/circunstancias, aparentemente despojándome del control sobre lo que yo entendido que era mi vida, condujo a una serie de ataques de pánico durante un período de seis años.

período de tiempo del mes. Vi a un terapeuta durante algunas sesiones

e hice mi propio investigación, y en este punto reconoció lo que estaba sucediendo. Una vez yo sabía lo que era [ataques de pánico], sentí que tenía más control. me gustaría Me digo a mí mismo: "Sientes que vas a morir, pero no lo harás. Esto es tu cerebro jugando contigo. Tú decides qué sucede después". I Aprendí a respirar profundamente para salir de un ataque y enfocar mi pensamientos intensamente en el mismo acto de calmarse.

Ahora, no todo el mundo tiene el razonamiento y el enfoque sobrehumano del Sr. Spock.

de Emily, pero en contraste con la descripción de Mahri de la combustión lenta de generalizado ansiedad, la historia de Emily muestra cómo la ansiedad puede ser como una tetera, calentándose y calentándose hasta que explota, a menudo en medio de la noche. Y críticamente para tanto Emily como Mahri, no fue hasta que pudieron nombrar su particular variedad de ansiedad de que pudieran empezar a trabajar con él.

Ya sea que alguien sea un médico de buena fe o simplemente el Dr. Google, la parte inferior línea aquí es que la ansiedad, clínica o de otro tipo, es un poco de un wicket difícil para diagnosticar. Todos nos ponemos ansiosos, es parte de la vida, pero la forma en que lo enfrentamos es crítico. Si no sabemos cómo aparece la ansiedad o por qué, podríamos quedar atrapados en distracciones temporales o arreglos a corto plazo que realmente lo alimentan, creando malos hábitos en el proceso (¿alguna vez has comido helado o galletas cuando estás

¿estresado?). O podemos pasar toda nuestra vida aumentando nuestra ansiedad tratando de curarlo (¿por qué no puedo encontrar por qué estoy ansioso y solucionarlo?). Eso es lo que este libro se trata de.

Juntos, exploraremos cómo surgió la ansiedad a partir de las funciones muy básicas de nuestro cerebro.

mecanismos de supervivencia, cómo puede incluso convertirse en un hábito que se perpetúa a sí mismo, y lo que puede hacer para cambiar su relación con él para que se desarrolle por sí solo.

Aquí está la bonificación: en el proceso, también aprenderá cómo puede configurar otros hábitos en movimiento (y cómo trabajar con ellos también).

—

UNA ANSIEDAD NO ES NUEVA: En una carta a John Adams allá por 1816, Thomas Jefferson escribió: "Hay ciertamente mentes melancólicas e hipocondríacas, habitantes de cuerpos enfermos, disgustados con el presente y desesperados por el futuro; siempre contando que pasará lo peor, porque puede pasar. A estos les digo como

¡Cuánto dolor nos han costado los males que nunca han sucedido!" mientras no estoy incluso cerca de un historiador, me imagino que Jefferson tenía un poco de ansiedad de ayudar a nacer un nuevo país a vivir con su actitud hipócrita hacia la esclavitud. (Él escribió que "todos los hombres son iguales", que la esclavitud era una depravación" y una "mancha espantosa", que presentaba una gran amenaza para la supervivencia de la nueva nación americana, pero también esclavizó a más de seiscientas personas a lo largo de su vida.)

En nuestro mundo moderno, con los avances tecnológicos ayudando a proporcionar un suministro de alimentos estable y los Estados Unidos ahora son alrededor de un cuarto de milenario, podríamos esperar que haya menos de qué preocuparse. BC—es decir, antes de COVID-19: la Asociación de Ansiedad y Depresión de América estimó que 264 millones de personas en todo el mundo tenían un trastorno de ansiedad. En un estudio que ahora parece antiguo porque los datos se recopilaron entre 2001 y 2003, el Instituto Nacional de Salud Mental informó que el 31 por ciento de los adultos estadounidenses experimentar un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y que el 19 por ciento de los población tuvo un trastorno de ansiedad en el último año. Durante los últimos dos décadas, las cosas solo han empeorado. En 2018, el American Psychological Association encuestó a mil adultos estadounidenses sobre sus fuentes y niveles de ansiedad. La APA encontró que el 39 por ciento de los estadounidenses informaron ser más ansiosos que en 2017, y una cantidad igual (39 por ciento) tenía la misma nivel de ansiedad como el año pasado. Eso es casi el 80 por ciento de la población.

¿De dónde viene toda esta ansiedad? La misma encuesta de la APA encontró que 68

por ciento de los encuestados informaron que las preocupaciones sobre la salud y la seguridad los hicieron algo o extremadamente ansioso. Alrededor del 67 por ciento de las personas reportaron finanzas como su origen, seguida de la política (56 por ciento) y las relaciones interpersonales (48 por ciento).

por ciento). En su encuesta "Stress in America" (2017), la APA

encontró que 63

por ciento de los estadounidenses sintieron que el futuro de la nación era una gran fuente de estrés, y el 59 por ciento marcó la casilla de que "Estados Unidos está en el nivel más bajo punto que puedan recordar en la historia." Recuerda, esto fue en 2017, tres años antes de que llegara el COVID-19.

Basado en las observaciones de que la enfermedad mental tiende a ser más común en regiones de los Estados Unidos que también tienen un nivel socioeconómico más bajo, algunas se han preguntado si los países menos ricos, donde las necesidades básicas como las fuentes constantes de alimentos, agua limpia y seguridad pueden ser factores estresantes importantes—

tendría mayores tasas de ansiedad. Para responder a esta pregunta, un estudio publicado en JAMA Psychiatry en 2017 analizó las tasas de trastorno de ansiedad generalizada en el mundo. ¿Listo para esto? La prevalencia a lo largo de la vida fue más alta en los de ingresos altos (5 por ciento), más bajo en los países de ingresos medios (2,8 por ciento) y más bajo en países de bajos ingresos (1,6 por ciento). Los autores opinaron que el individuo las diferencias en la tendencia a preocuparse pueden aparecer más en condiciones de riqueza relativa y estabilidad que se encuentran en los países de altos ingresos. Especulación prolifera en cuanto a por qué esto es. Por ejemplo, tener nuestras necesidades básicas satisfechas puede proporcionar más tiempo de inactividad para permitir que nuestros cerebros de supervivencia busquen algo para ser amenazados o preocupados, lo que lleva a algunos a denominar a esta población como "los preocupados".

bien." Sin embargo, las personas con GAD están lejos de ser saludables: la mitad de las personas en este estudio informó discapacidad severa en uno o más dominios de la vida. pienso en mi pacientes con TAG como atletas olímpicos en el "deporte" de resistencia de la ansiedad: pueden preocúpate más tiempo y más que nadie en el planeta.

Con el surgimiento de la pandemia de COVID-19, las primeras estimaciones informan (¡sorpresa!) que los niveles de ansiedad se dispararon. Una encuesta transversal de personas en China a partir de febrero de 2020 encontró que la prevalencia de TAG era del 35,2 por ciento—

y esto fue relativamente temprano en el gran esquema de la pandemia.

un informe de el Reino Unido desde fines de abril de 2020 informó que “la salud mental había deteriorado” en comparación con las tendencias anteriores a la COVID-19. Un estudio en los Estados Unidos en abril de 2020 encontró que el 13,6 por ciento de los encuestados informaron Trastorno sicologico. Eso es un enorme aumento del 250 por ciento en comparación con 2018, donde solo el 3,9 por ciento informó este nivel de aflicción.

Solo tiene que buscar en su propia experiencia o en las redes sociales para confirma esto por ti mismo. Desastres a gran escala como la pandemia de COVID-19

casi siempre van acompañados de aumentos en una amplia gama de trastornos, incluyendo el uso de sustancias y la ansiedad. Por ejemplo, casi el 25 por ciento de los neoyorquinos informaron que aumentaron su consumo de alcohol después del ataque del 11 de septiembre en 2001, y seis meses después del incendio forestal de Fort McMurray de 2016 (el más costoso desastre en la historia de Canadá), los residentes del área mostraron un aumento al 19,8 por ciento en Síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada.

La ansiedad no es un solitario. Suele salir con amigos. Ese mismo JAMA Un estudio de 2017 encontró que el 80 por ciento de las personas con GAD experimentaron otro Trastorno psiquiátrico de por vida, más comúnmente depresión. Un estudio reciente de mi laboratorio encontró algo similar: el 84 por ciento de las personas con GAD presentaron con trastornos comórbidos.

Y la ansiedad no surge de la nada. nace



CAPITULO 2

El nacimiento de la ansiedad

UNA ANSIEDAD ES Una bestia extraña.

Como psiquiatra, aprendí que la ansiedad y su primo cercano, el pánico, son ambos nacido del miedo. Como neurocientífico del comportamiento, sé que el miedo principal función evolutiva nos está ayudando a sobrevivir. De hecho, el miedo es la supervivencia más antigua.

mecanismo que tenemos. El miedo nos enseña a evitar situaciones peligrosas en el futuro a través de un proceso cerebral llamado refuerzo negativo.

Por ejemplo, si salimos a una calle concurrida, giramos la cabeza y vemos un automóvil Viniendo directamente hacia nosotros,

instintivamente saltamos de vuelta a la seguridad de la acera.

Esa reacción de miedo nos ayuda a aprender rápidamente que las calles son peligrosas y a acercarse a ellos con precaución. Evolution hizo esto realmente simple para nosotros. Tan sencillo que solo necesitamos tres elementos en situaciones como esta para aprender: un ambiente señal, un comportamiento y un resultado. En este caso, caminar hasta una calle concurrida (el señal ambiental) es nuestra señal para mirar en ambos sentidos antes de cruzar (la

)

(

)

conducta). Cruzar la calle ilesos (el resultado) nos enseña a recordar repetir la acción de nuevo en el futuro. Compartimos esta herramienta de supervivencia con todos los animales.

Incluso la babosa de mar, una criatura con el sistema nervioso más "primitivo" conocido en ciencia (veinte mil neuronas en total, a diferencia de aproximadamente cien mil millones en el cerebro humano), utiliza este mismo mecanismo de aprendizaje.

En algún momento del último millón de años, los humanos desarrollaron una nueva capa encima de nuestro cerebro de supervivencia más primitivo; los neurocientíficos llaman a esto la corteza prefrontal (PFC). (Desde una perspectiva anatómica, esta región cerebral "más nueva" se encuentra justo detrás de nuestros ojos y frente.) Involucrado en la creatividad y la planificación, el PFC

nos ayuda a pensar y planificar para el futuro. El PFC predice lo que sucederá en el futuro basado en nuestra experiencia pasada. Sin embargo, de manera crítica, el PFC necesita información para hacer predicciones precisas. Si falta información, nuestro PFC

presenta diferentes versiones de lo que podría suceder para ayudarnos a elegir el mejor camino hacia adelante. Lo hace mediante la ejecución de simulaciones basadas en eventos anteriores en nuestro vidas que son más similares. Por ejemplo, los camiones y los autobuses son lo suficientemente similares como para autos que podemos asumir con seguridad debemos mirar en ambos sentidos para evitar cualquier rápido-vehículo en movimiento.

Entra la ansiedad.

La ansiedad nace cuando nuestros PFC no tienen suficiente información para Predice el futuro. Vimos esto con COVID-19, cuando explotó en el mundo etapa a principios de 2020. Como sería el caso de cualquier virus o patógeno recién descubierto, Los científicos se apresuraron a estudiar las características de COVID-19 para descubrir precisamente cuán contagioso y mortal era para que pudiéramos actuar apropiadamente.

Sin embargo, especialmente en los primeros días del descubrimiento, abundaba la incertidumbre. Sin información precisa, a nuestros cerebros les resultó fácil tejer historias de miedo y pavor, basado en los últimos informes que habíamos escuchado o leído. Y debido a la forma en que nuestro están conectados los cerebros, más impactantes son las noticias, lo que aumenta nuestra sensación de peligro y sentimientos de miedo, es más probable que nuestros cerebros lo recuerden. Ahora agrega elementos de miedo e incertidumbre—la enfermedad o muerte de miembros de la familia; los perspectiva de perder su trabajo; decisiones difíciles sobre si enviar o no su niños a la escuela; preocupaciones sobre cómo reabrir la economía de manera segura; y así-

y obtienes una gran cantidad de maldad para que tu cerebro trate de clasificar.

Observe cómo el miedo en sí mismo no es igual a la ansiedad. El miedo es un aprendizaje adaptativo.

mecanismo que nos ayuda a sobrevivir. La ansiedad, por otro lado, es desadaptativa; nuestro el cerebro de pensamiento y planificación se sale de control cuando no tiene suficiente información.

Puedes hacerte una idea de esto simplemente observando la rapidez con la que se produce una respuesta de miedo.

sucede Si entra en una calle muy transitada y un automóvil se abalanza sobre usted, saltar reflexivamente de nuevo a la acera. En esta situación no tienes tiempo para pensar. Procesando toda esa información (coche, velocidad, trayectoria, etc.) en tu PFC

lleva demasiado tiempo, y tomar una decisión sobre qué hacer ("¿debería dar un paso

¿hacia atrás o el auto se desviará a mi alrededor?”) toma aún más tiempo. podemos romperlo en tres escalas de tiempo muy diferentes que diferencian los reflejos de aprender de la ansiedad:

1. Inmediato (milisegundos)

2. Agudo (segundos a minutos)

3. Crónico (meses a años)

Esa reacción inmediata ocurre en el nivel de supervivencia. no estamos aprendiendo cualquier cosa en esta situación; simplemente estamos saliendo del peligro. esto tiene que suceder muy rápido e instintivamente. Saltar de nuevo a la acera es algo que sucede tan rápido que te das cuenta de lo que acaba de suceder solo después el hecho. Esa es una reacción que comienza en el sistema nervioso autónomo de tu cerebro más viejo.

sistema, que actúa rápidamente y fuera de su control consciente para regular todos tipo de cosas, como cuánta sangre bombea su corazón o si sus músculos obtener más sangre que su tracto digestivo. Es salvavidas porque cuando hay un amenaza inmediata, no tienes tiempo para pensar—pensar es mucho más lento proceso. En otras palabras, esta reacción de lucha/huida/paralización te mantiene vivo por mucho tiempo.

suficiente para llegar a la siguiente fase y realmente aprender de ella.

f

Una vez que está a salvo y fuera de peligro, es cuando siente la aguda subidón de adrenalina y empezar a procesar lo que acaba de pasar (aprendizaje agudo). los pensé que casi te matan te ayuda a vincularte saliendo a la calle con peligro Su cerebro podría incluso sacar a la luz uno o dos recuerdos distantes, ya que su La voz de tus padres aparece en tu cabeza y recuerdas la primera vez que tu mamá o papá te regañó por no mirar a ambos lados antes de cruzar la calle. los desagradable de la temerosa reacción fisiológica te ayuda a aprender: pon tu teléfono y mire a ambos lados antes de cruzar la calle. Fíjate qué rápido el aprendizaje ocurre aquí. No necesitas pasar meses en terapia tratando de descifrar si tienes un deseo de muerte o si eras un niño desafiante cuando eras creciendo; es una simple cuestión de aprender a prestar atención en situaciones peligrosas situaciones Conectas los puntos entre una calle concurrida y un encuentro cercano con un coche; irónicamente, aprendes rápidamente lo que tus padres intentaban enseñarte cuando eras un niño (Observe cuánto más efectivo es el aprendizaje de experiencia es que extrapolar a partir de un concepto: nuestros cerebros son realmente buenos para esto.) Es importante destacar que, como las cebras que saltan y patean, o los

perros que sacuden sus cuerpos después de sobrevivir a situaciones estresantes, necesita aprender cómo descargar el exceso de energía asociado a esa adrenalina de “casi muero”

oleada, para que no provoque estrés y ansiedad crónicos o postraumáticos.

Simplemente hablar con alguien no cuenta aquí; es posible que realmente tengas que hacer algo físico, como gritar, sacudir, bailar o participar en algún tipo de actividad física ejercicio.

Tus cerebros más viejos y más nuevos funcionan bien juntos para ayudarte a sobrevivir: cuando actúas instintivamente (salta de la calle) y aprendes de esas situaciones (mirar a ambos lados antes de cruzar), vives lo suficiente para poder empezar planear para el futuro ("Debo asegurarme de que mis hijos sepan que este es un intersección peligrosa”). Cuando todo está funcionando bien, aquí es donde el PFC brilla. El PFC toma información de la experiencia pasada y la proyecta en el futuro como una forma de modelar y predecir lo que podría o podría suceder, por lo que en su lugar de reaccionar constantemente a lo que está sucediendo en este momento, puede planificar lo que está próximo. Todo esto está muy bien, siempre y cuando tenga suficiente información para hacer una buena predicción. Cuanto más seguro esté de lo que está a punto de suceder, más más puede predecir y planificar con anticipación.

Como una semilla que necesita suelo fértil, el viejo cerebro de supervivencia crea las condiciones para que la ansiedad brote en tu cerebro pensante (crónica). Aquí es donde está la ansiedad.

nacido. Miedo + incertidumbre = ansiedad. Por ejemplo, ¿cómo se siente la primera vez que tus hijos quieren caminar solos a la escuela oa unas cuadras a la casa de un amigo?

Les has enseñado cuidadosamente a cruzar calles con seguridad, el peligro de los extraños y todas las descanso. Pero en el momento en que se pierden de vista, ¿qué hace tu mente? Comienza llenando con todos los peores escenarios.

En ausencia de experiencia pasada y/o información (precisa), encontrará es realmente difícil apagar ese interruptor de preocupación y planificar con calma para el futuro. Tu cerebro de pensamiento/ planificación no tiene un interruptor de información tal que cuando se queda sin información, entra en modo de suspensión hasta que se recibe más información.

disponible. Todo lo contrario. La ansiedad te impulsa a la acción. “Ve a buscarme un poco

¡información!" grita en tus oídos (curiosamente, desde dentro de tu cabeza). Y tú te encuentras tratando de recordar todas las películas de espías que has visto, así que puede seguir en secreto a sus hijos para asegurarse de que lleguen a su destino de manera segura (Sin Ti).

En términos generales, parece que más información debería ser algo bueno.

(cuando se puede conseguir). Después de todo, saber más debería ayudarnos a estar más en control, porque la información es poder, ¿no? Con la llegada de Internet, no hay escasez de información, pero la precisión queda enterrada bajo el volumen de el contenido. Cuando prácticamente cualquier persona puede publicar lo que quiera y está recompensado no por la precisión, sino por el humor, la indignación o el valor de la conmoción, el la web se llena rápidamente con tanta información que nos resulta casi imposible navegar a través de todo. (Las noticias falsas se propagan seis veces más rápido que las noticias reales).

hace lo contrario de ayudarnos a sentir que tenemos el control. De un científico punto de vista, el impacto de tener demasiada información para tomar decisiones cuando *la planificación se ha denominado sobrecarga de elección.*

Alexander Chernev y sus colegas de la Kellogg School of Management en la Universidad Northwestern incluso identificó tres factores que significativamente disminuir la capacidad de nuestro cerebro para tomar decisiones: mayores niveles de dificultad de la tarea, mayor complejidad del conjunto de opciones y (¡sorpresa!) mayor incertidumbre. La vida en la edad de disponibilidad de información 24/7 trae consigo una mayor complejidad debido simplemente a puro volumen. Obtener miles de artículos posibles de una búsqueda en Google puede parecer como ir a la playa a sumergir el dedo del pie en el agua, luego mirar hacia arriba y ver un maremoto que viene directamente hacia ti. La sensación de que nunca puedes estar al día con el ciclo de noticias (porque ahora puede saber lo que está sucediendo en cualquier parte del mundo en cualquier momento) o incluso mantenerse al día con su círculo de redes sociales puede sentirse como tomar un vaso de agua porque tiene sed, sentir la necesidad de beber todo de él, y no darse cuenta de que el vaso no tiene fondo.

f

La sobrecarga de información no solo se siente abrumadora, sino que luego agrega la naturaleza de la información: contradictoria (y potencialmente engañosa a propósito) la información conduce naturalmente a una mayor incertidumbre. No necesitas que te señale cuánto odian nuestros cerebros las historias contradictorias. ¿Por qué? Son el epítome de incertidumbre (más sobre los orígenes evolutivos de esto en el capítulo 4). Y

desafortunadamente, la complejidad y la incertidumbre solo aumentarán a medida que las técnicas de la manipulación de la información se vuelve más sofisticada (por ejemplo, falsificaciones profundas).

Cuanto menos segura sea la información, un estado generalmente acompañado por un impulso de editorialize (lo que agrega más al volumen de información que se vadeará a través), más su PFC comienza a girar más y más rápido, tomando cualquier el sustrato está disponible mientras trata de escupir rápidamente todos los posibles escenarios hipotéticos para que reflexiones. Por supuesto, esto difícilmente cuenta como planificación, pero tu cerebro no sabe nada mejor. Cuanto más inexacta sea la información de su PFC

incorpora, peor es el resultado. Y a medida que los escenarios se vuelven peores-caso (lo que tiende a suceder cuando el PFC comienza a desconectarse, irónicamente debido a la aumento de la ansiedad), su fisiología de lucha/huida/congelación puede activarse hasta el punto de que solo pensar en estos posibles (pero altamente improbables) situaciones pueden hacerte sentir que estás en peligro, aunque el peligro sea solo en tu cabeza. ¡Voila! Ansiedad.

Volvamos al ejemplo de dejar que sus hijos salgan en sus primeros tres años.

aventura en bloque a la escuela oa la casa de sus amigos. Allá en los “viejos tiempos” (es decir, antes de los teléfonos celulares), nuestros padres tuvieron que enviarnos a la naturaleza y simplemente esperar para que volvamos a casa (o llamar desde la casa de un amigo para avisarles que llegué bien). Ahora los padres pueden cargar a sus hijos con cada dispositivo de rastreo concebible antes de enviarlos por la puerta para que sepan dónde están sus hijos en cualquier momento. Y como pueden seguir cada paso, pueden *preocuparse por todo en el camino. (Se detuvo. ¿Por qué se detuvo? ¿Estaba* hablando con un extraño o atándose el zapato?) Con cada bit de información incierta,

el cerebro da vueltas a todos los escenarios hipotéticos imaginables. Este es el cerebro planificador tratando de pensar en todas las contingencias en un esfuerzo por ayudar. Haz esto aumentar sustancialmente la seguridad del niño? Probablemente no, especialmente cuando se pesa contra el aumento de la ansiedad que genera.

Sí, la ansiedad es un complemento evolutivo. Cuando el aprendizaje basado en el miedo se empareja con incertidumbre, tu bien intencionado PFC no espera al resto de los ingredientes (por ejemplo, más información). En cambio, toma lo que sea que tenga en el momento, usa la preocupación para batirlo todo, enciende el horno de adrenalina y hornea una hogaza de pan que no pediste: una gran hogaza caliente de ansiedad. Y en el proceso de hacer la hogaza, su cerebro almacena un poco de la masa, como masa fermentada starter —away para más tarde. La próxima vez que planees algo, tu cerebro tira esa ansiedad arranca de tu despensa mental y la agrega como un "esencial ingrediente" a la mezcla, hasta el punto en que ese sabor agrio vence a la razón, paciencia y el proceso de recopilar más información.

—

COMO COVID-19, LA ANSIEDAD también es contagiosa. En psicología, la difusión de la emoción de una persona a otra se denomina acertadamente contagio social. Nuestra propia la ansiedad se puede desencadenar/indicar simplemente hablando con otra persona que está ansiosa.

Sus palabras temerosas son como un estornudo que aterriza directamente en nuestro cerebro, emocionalmente infectar nuestro PFC y enviarlo fuera de control a medida que comenzamos a preocuparnos por todo, desde si nuestros familiares se enfermarán hasta cómo serán nuestros trabajos Ser afectado. Wall Street es un gran ejemplo de contagio social. miramos el pico y caída del mercado de valores, siendo los índices bursátiles un indicador de cómo febril nuestra ansiedad colectiva es en este momento. Wall Street incluso tiene algo conocido como el índice de volatilidad (VIX), también conocido como el índice del miedo, y te apuesto no se sorprenderá de que alcanzó un máximo de diez años en marzo de 2020, ya que las acciones Los comerciantes comenzaron a darse cuenta del desastre sin precedentes en el que se encontraba el mundo.

Cuando no podemos controlar nuestra ansiedad, esa fiebre emocional se convierte en pánico.

(definido en línea como “miedo o ansiedad repentinos e incontrolables, que a menudo causan comportamiento irreflexivo”). Abrumados por la incertidumbre y el miedo al futuro, nuestros Los PFC, las partes de pensamiento racional de nuestro cerebro, se desconectan. Lógicamente, sabemos que no necesitamos almacenar un suministro de papel higiénico para seis meses en nuestro sótano, pero cuando estamos corriendo por la tienda de comestibles y vemos el carrito de alguien lleno

drogados con Charmin, su ansiedad nos contagia y entramos en modo de supervivencia. Deber.

Obtener. Baño. Papel. Nuestro PFC vuelve a estar en línea solo cuando estamos afuera en el estacionamiento tratando de descubrir cómo colocar todo ese papel higiénico en nuestro automóvil o llevar en el metro.

Entonces, ¿cómo mantenemos nuestros PFC en línea en tiempos de incertidumbre? ¿Cómo podemos evitar

¿pánico? Demasiadas veces, he visto a mis pacientes ansiosos de la clínica tratar de suprimir o pensarse a sí mismos fuera de la ansiedad. Desafortunadamente, tanto la fuerza de voluntad como el razonamiento confiar en el PFC, que en estos momentos críticos se ha apagado y no está disponible. En su lugar, empiezo enseñándoles cómo funciona su cerebro para que puedan entender cómo la incertidumbre debilita la capacidad de su cerebro para lidiar con el estrés, preparándolo para la ansiedad cuando el miedo golpea. Aprender que la incertidumbre desencadena la ansiedad, lo que a su vez puede generar pánico, les permite estar atentos. y simplemente sabiendo que este es su cerebro de supervivencia que se pone en marcha (incluso si es un poco equivocado porque no tiene suficiente información) ayuda a poner mi pacientes un poco más a gusto.

Pero este es sólo el primer paso. Nuestros cerebros constantemente preguntan "¿y si?"

Cuando iniciamos sesión en las redes sociales y buscamos la información más reciente, todo lo que vemos Es más especulación y miedo. El contagio social no conoce fronteras físicas y puede propagarse desde cualquier parte del mundo. En lugar de buscar desesperadamente información, necesitamos agregar algo más confiable para ayudarnos a trabajar con nuestra emociones Irónicamente, el antídoto contra el pánico se basa en nuestro instinto de supervivencia: aprovechando estos mismos mecanismos de

aprendizaje que conducen a la preocupación y la ansiedad en el primer lugar.

Para hackear nuestro cerebro y romper el ciclo de la ansiedad, debemos tomar conciencia de dos cosas: que nos estamos poniendo ansiosos y/o entrando en pánico y lo que resulta de ansiedad/pánico. Esto nos ayuda a ver si nuestro comportamiento realmente nos está ayudando.

sobrevivir o de hecho nos está moviendo en la dirección opuesta. El pánico puede provocar comportamientos impulsivos que son peligrosos; la ansiedad nos debilita mentalmente y físicamente y también tiene más consecuencias para la salud a largo plazo. Dándose cuenta de estos efectos dañinos ayuda al sistema de aprendizaje de nuestro cerebro a determinar el valor relativo de los comportamientos: los comportamientos más valiosos (gratificantes) se colocan más alto en una jerarquía de recompensas en nuestro cerebro y, por lo tanto, es más probable que se repita en el futuro, mientras que los comportamientos menos valiosos (no gratificantes) caen al fondo (más sobre esto en el capítulo 10).

Una vez que somos conscientes de lo poco gratificante que es la ansiedad, podemos traer la oferta más grande y mejor, o BBO (más sobre esto en el capítulo 15). Dado que nuestro cerebro elegir comportamientos más gratificantes simplemente porque se sienten mejor, podemos Practicar el reemplazo de viejos comportamientos habituales, como la preocupación, por aquellos que son naturalmente más gratificante.

Por ejemplo, al comienzo de la pandemia de COVID-19, los funcionarios de salud pública nos advirtió que dejáramos de tocarnos la cara, porque podemos contraer un virus más fácilmente si hemos tocado el pomo de una puerta o una superficie contaminada y luego nos tocamos la cara. Si notas que tienes la costumbre de tocarte la cara (lo cual muchos de nosotros hacemos: un estudio publicado en 2015 encontró que hacemos esto, en promedio, veintiséis veces por hora), puedes estar al pendiente de cuando lleves a cabo esa conducta.

Con ese disparador, puede dar un paso atrás y darse cuenta si está empezando a preocuparse como un comportamiento mental ("oh no, me toqué la cara, ¡quizás me enferme!"). En lugar de pánico, puede respirar hondo y preguntarse: "¿Cuándo fue la última vez que

¿Yo lave mis manos?" Con solo tomarse un momento para hacer una pausa y hacer esa pregunta, le da a su PFC la oportunidad de volver a

estar en línea y hacer lo que mejor sabe hacer: pensar ("¡Oh, cierto! Acabo de lavarme las manos"). Aquí puede aprovechar la certeza: si ha acaba de lavarse las manos, no ha estado en público, etc., la probabilidad de que te vas a enfermar es bastante baja.

La autoconciencia también ayuda a fomentar buenos hábitos de higiene a través de aprendizaje por refuerzo: te sientes mejor cuando tienes el hábito de lavarte tus manos, y puedes tranquilizarte más fácilmente en los momentos en que accidental o habitualmente tocarse la cara (o rascarse un picor). Al mismo tiempo, si no es bueno para lavarse las manos regularmente, la conciencia más la incertidumbre le da una patada en los pantalones para lavarse las manos con más asiduidad, o al menos lavarlas cuando acabas de llegar de un espacio social del mundo real; ese sentimiento natural de f



la enfermedad te insta a la acción. Cuanto más claramente puedas ver el sentimiento positivo y efectos de una buena higiene y compararlos con la sensación negativa de incertidumbre o ansiedad, más su cerebro se mueve naturalmente hacia la primera, porque se siente mejor.

Comprender estos sencillos mecanismos de aprendizaje le ayudará a “mantener la calma and carry on” (así es como los londinenses lidiaron con la incertidumbre del aire constante redadas en la Segunda Guerra Mundial) en lugar de quedar atrapados en la ansiedad o el pánico frente a incertidumbre. A veces, cuando tu mente comienza a dar vueltas en tu preocupación del día, puede hacer una pausa y respirar profundamente mientras espera que su PFC regrese en línea. Una vez que esté en funcionamiento nuevamente, puede comparar la sensación de ansiedad a la de la calma y pensar con claridad. Para nuestros cerebros, es una obviedad.

Más importante aún, una vez que pueda aprovechar el poder de su cerebro para superar ansiedad, puedes ampliar tu aprendizaje para trabajar con otras tendencias habituales como bien. Simplemente se necesita un poco de práctica para que las ofertas más grandes y mejores se conviertan en nuevas.

hábitos no solo para la ansiedad, sino mucho más allá.

Si bien la ansiedad nace del miedo, necesita alimento para crecer y florecer.

Para ayudarlo a ver más claramente qué alimenta la ansiedad, necesita saber cómo los hábitos Prepárese en primer lugar para ayudarlo a comprender cómo funciona su mente.

CAPÍTULO 3

Hábitos y Adicciones Cotidianas

ODIO DECIRTE ESTO, pero eres adicto a algo.

Cuando lee la palabra adicto, sus primeros pensamientos pueden ser de alcohol, heroína, opioides u otras drogas ilícitas. También podrías pensar que la adicción es algo que les pasa a otras personas. Un amigo, familiar o compañero de trabajo quién realmente luchó (o todavía está luchando) podría aparecer en su cabeza como su el cerebro compara rápidamente su situación con la tuya. De hecho, no me sorprendería si Dijiste en voz alta: “De ninguna manera, no soy un adicto. Solo tengo algunos hábitos molestos que sigue quedándote.”

Puedo suponer que esa es tu primera reacción, porque eso es exactamente lo que pensé.

por el tiempo más largo. Solo soy un tipo normal que creció en el

centro de la normalidad.

-Indiana. Mi mamá se aseguró de que comiera mis verduras, obtuviera una educación y me quedara lejos de las drogas. Claramente tomé sus lecciones en serio—¿quizás incluso demasiado?—

porque aquí estoy, en mis cuarenta, y soy vegetariano con demasiados posgrados grados (MD y PhD). Todo lo que un niño puede hacer para enorgullecer a su madre. Aún No sabía nada sobre la adicción.

De hecho, no fue hasta que estuve en mi entrenamiento de residencia en psiquiatría en Yale que realmente aprendí sobre la adicción. Vi pacientes adictos a la metanfetamina, la cocaína, la heroína, alcohol, cigarrillos. . . Tu dilo. Muchos de ellos eran adictos a múltiples sustancias al mismo tiempo, y muchos habían estado entrando y saliendo de rehabilitación. En la mayoría casos, se trataba de personas ordinarias e inteligentes que conocían muy bien los costos de su adicción en su salud, sus relaciones, las personas que los rodean—

diablos, en sus vidas en general, y sin embargo, no pudieron recuperar el control. Fue a menudo tan desconcertante como triste.

Ver por lo que estaban pasando mis pacientes trajo a la vida lo que de otro modo Definición seca de adicción: "uso continuo a pesar de las consecuencias adversas".

La adicción no se limita al uso de sustancias químicas como la nicotina, el alcohol y heroína. El consumo continuado a pesar de las consecuencias adversas va mucho más allá de la cocaína o cigarrillos o cualquiera de las cosas realmente malas que había evitado. Esa definición—y escuchémoslo una vez más, por si nos queda alguna duda: "uso continuado a pesar de *consecuencias adversas"—bueno, eso podría significar el uso continuado de cualquier cosa.*

Este pensamiento me detuvo en seco. Mientras trataba a pacientes que tenían arruinó sus vidas con el uso de las cosas grandes y malas, también tenía algunas preguntas persistentes en mi cabeza: "¿Qué pasa si la raíz de la adicción no está en las sustancias mismas, sino en un lugar más profundo? ¿Qué es lo que realmente causa la adicción?". ¿Podría la ansiedad ser un hábito, o incluso una adicción? En otras palabras, ¿qué tan obvias son las consecuencias adversas de

¿ansiedad? ¿Podemos volvernos adictos a la preocupación? Superficialmente, parece que la ansiedad nos ayuda a hacer las cosas. Parece que preocuparse nos ayuda a proteger a nuestros hijos Del daño. Pero, ¿la ciencia respalda esto?

El chiste entre los investigadores psicológicos es que cuando investigamos, de hecho, estamos realizando una "búsqueda de mí mismo". Estudiamos nuestras propias peculiaridades, debilidades y patología (consciente o inconsciente) con el fin de ganar un camino en el más amplio tema. Así que miré hacia adentro; y también comencé a preguntar a amigos y compañeros de trabajo sobre sus hábitos. Para resumir: encontré adicción en todas partes. Y esto es lo que parecía: compras continuas a pesar de las consecuencias adversas.

Continuó suspirando por esa persona especial a pesar de las consecuencias adversas.

Juegos de computadora continuos a pesar de las consecuencias adversas. Continuó comiendo a pesar de las consecuencias adversas. Continuó soñando despierto a pesar de las adversidades Consecuencias. Control continuo de las redes sociales a pesar de las consecuencias adversas.

Continuó preocupándose a pesar de las consecuencias adversas (sí, como verá, preocúpese tiene consecuencias adversas significativas). La adicción no se limita a la so-llamadas drogas duras y sustancias adictivas. Está en todas partes. esto es nuevo o tenia nos perdimos algo?

La respuesta: esto es viejo y nuevo. Comencemos con lo nuevo.

La tasa de cambio en nuestro mundo durante los últimos veinte años supera con creces todos los cambios en los doscientos años anteriores. Nuestros cerebros y cuerpos no han mantenido arriba, y nos está matando.

Usemos el lugar donde crecí: Indianápolis, Indiana, en medio de la Medio Oeste, el centro de la normalidad, como ejemplo. En el siglo XIX, si viviera en un granja en la pradera y tenía ganas de un nuevo par de zapatos, tendría que enganchar mi caballo a mi carreta, montar a caballo en la ciudad, hablar con la persona en el general tienda sobre los zapatos que quería (y de qué tamaño), vuelvo a casa, espero un par de semanas para que salga el pedido al zapatero y que los haga, enganche mi caballo de vuelta a mi carro, volver a la ciudad, y (suponiendo que tenía el dinero para pagar los zapatos) compre los malditos zapatos. ¿Ahora? Puedo estar desplazándome en mi auto, me encuentro atascado en el tráfico y en un ataque de frustración, hago clic en un anuncio que vi en mi correo electrónico (sí, dirigido a mí porque Google sabe que me gusta comprar zapatos), y como si por arte de magia, uno o dos días después (gracias a Amazon Prime), un

par de perfectamente Los zapatos apropiados aparecen en mi puerta.

No es necesario ser un psiquiatra de adicciones para ver que los dos minutos, es más probable que la solución de dos clics te haga seguir comprando zapatos que la solución de dos meses experiencia.

En nombre de la conveniencia y la eficiencia, el mundo moderno es cada vez más diseñado para crear experiencias adictivas. Esto es válido para cosas (como zapatos, alimentos, etc.) y comportamientos (como mirar televisión, revisar las redes sociales o jugar Juegos de vídeo). Incluso puede ser cierto para los pensamientos, como la política, el romance o la necesidad para mantenerse al día con las últimas noticias: las aplicaciones de citas y las fuentes de noticias son cada vez más Diseñado para tener características que provocan picazón y titulares diseñados para ser

"clickbait". En lugar de agencias de noticias consagradas que entregan un periódico a su puerta una vez al día, lo que le permite decidir qué leer, los medios modernos los conglomerados y las empresas emergentes deciden qué información entregarle y cuándo.

Pueden realizar un seguimiento de todas sus búsquedas y clics, lo que les da retroalimentación sobre qué los artículos tienen una adherencia digna de un clic que te hace rascarte esa picazón. Residencia en esta retroalimentación, pueden escribir más artículos clicky y sticky, en lugar de simplemente entregando la noticia. Observe cómo hoy en día más titulares se expresan como preguntas.

o respuestas parciales que hace diez años.

Además de esto, debido a que casi todo está disponible en cualquier momento aviso a través de nuestros televisores, computadoras portátiles y teléfonos inteligentes, las empresas pueden tomar aprovechar cualquier momento de debilidad (aburrimiento, frustración, ira, soledad, hambre) ofreciendo una solución emocional simple (compre estos zapatos, coma esta comida, mire este noticias). Y estas adicciones se cosifican y solidifican en hábitos, de modo que *no se sienten como adicciones, simplemente se sienten como quienes somos.*

¿Cómo llegamos aquí?

Para responder a esta pregunta, tenemos que retroceder mucho más en el tiempo que Little Casa en la Pradera. Necesitamos volver a cuando nuestros cerebros desarrollaron la habilidad aprender.

Recuerde, nuestros cerebros tienen componentes viejos y nuevos. las

piezas nuevas facilitar el pensamiento, la creatividad, la toma de decisiones, etc. Pero estos más nuevos Las secciones están superpuestas a las partes más antiguas de nuestro cerebro, partes que evolucionaron para ayúdanos a sobrevivir. Un ejemplo que di en el capítulo 2 fue la lucha/huida/congelación instinto. Otra característica del "viejo cerebro" que mencioné brevemente anteriormente es lo que se conoce como el sistema de aprendizaje basado en recompensas. El aprendizaje basado en recompensas es basado en el refuerzo positivo y negativo. En pocas palabras, quieres hacer más de las cosas que se sienten bien (refuerzo positivo) y menos de las cosas que se sienten malo (refuerzo negativo). Esta habilidad es tan importante y evolucionó tan atrás que los científicos pueden verlo en juego en las babosas de mar, como mencioné anteriormente, los organismos con sólo veinte mil neuronas en todo su sistema nervioso (un descubrimiento tan el gran Eric Kandel ganó el Premio Nobel por ello). Imagínate eso: sólo veinte mil neuronas Esa es una criatura similar a un automóvil reducido a solo lo esencial.

elementos necesarios para que funcione (y se detenga).

En los días de las cavernas, el aprendizaje basado en recompensas era extremadamente útil.

Dado que la comida era difícil de conseguir, nuestros ancestros peludos podrían encontrar algunos comida y sus pequeños y pesados cerebros gruñían, “Calorías. . . ¡supervivencia!" Cueva persona probó la comida, deliciosa, ¡y listo! La persona de las cavernas sobrevivió. cuando cueva persona obtuvo algo de azúcar o grasa, su cerebro no solo conectó los nutrientes con supervivencia, sino que también liberó una sustancia química llamada dopamina, un neurotransmisor esencial para aprender a emparejar lugares con comportamientos. La dopamina actuó como un pizarra primigenia, en la que estaba escrito: "Recuerda lo que estás comiendo y dónde lo encontraste. La persona de las cavernas estableció una memoria dependiente del contexto.

y aprendido con el tiempo a repetir el proceso. Ver comida, comer comida. Sobrevivir. También, sentirse bien. Repetir. Disparador/señal, comportamiento, recompensa.

Avance rápido hasta anoche. No te sentías tan bien, tuviste un mal día.

en el trabajo; tu pareja dijo algo hiriente; o recordaste el momento en que tu padre dejó a tu madre por otra persona, y recuerdas que Lindt Barra de Chocolate con Leche Extra Cremoso Excellence en la puerta

de su refrigerador.

En estos días, encontrar comida no es tan difícil como lo era para la persona de las cavernas, por lo que la comida tiene u papel diferente en el mundo (sobre)desarrollado al menos. Nuestros cerebros modernos dicen, *Oye, puedes usar esta cosa de la dopamina para algo más que recordar dónde está la comida.*

De hecho, la próxima vez que te sientas mal, puedes intentar comer algo bueno y

¡sentirse mejor! Agradecemos a nuestro cerebro por esa gran idea y rápidamente aprendemos que si comer chocolate o helado cuando estamos enojados o tristes, nos sentimos mejor. Este es el exactamente el mismo proceso de aprendizaje por el que pasó la persona de las cavernas, pero ahora el gatillo es diferente: en lugar de una señal de hambre que viene de nuestro estómago, un emocional La señal (sentirse triste/enfadado/dolido/solo) desencadena nuestra necesidad de comer.

Recuerda cuando eras un adolescente. Recuerda a esos niños rebeldes afuera de fumar en la escuela? Realmente querías ser así de genial, así que empiezas a fumar. los El hombre de Marlboro no era un idiota, y esto no fue un accidente. Ver genial. fumar para ser frio. Sentirse bien. Repetir. Disparador, comportamiento, recompensa. Y cada vez que actúas el comportamiento, refuerzas esta vía cerebral.

Antes de que te des cuenta, porque en realidad no es un hecho consciente, el La forma en que lidias con una emoción o para mitigar los factores estresantes se convierte en un hábito.

Este es un momento crucial, así que lea esto lentamente: Con el mismo cerebro mecanismos como esa persona cavernícola sin nombre, nosotros, los genios modernos, hemos pasado de aprender a sobrevivir hasta literalmente matarnos con estos hábitos. y se ha conseguido exponencialmente peor en los últimos veinte años. La obesidad y el tabaquismo se encuentran entre los principales causas prevenibles de morbilidad y mortalidad en el mundo. sin inmutarse según la medicina moderna, los trastornos de ansiedad encabezan las listas como los más predominantes condiciones psiquiátricas.

Además de esto, las personas pasan la mayor parte de su tiempo en línea obteniendo poca dopamina.

hits de hacer clic en esto o aquello, o gustar esto o aquello, o ser gustado por esto o que. Cada uno de estos hábitos y condiciones son

creados por nuestro viejo cerebro tratando de ayúdanos a sobrevivir en un mundo nuevo.

Y no está funcionando tan bien.

No me refiero sólo al estrés, a comer en exceso, a ir de compras o a relaciones o demasiado tiempo en línea o esa ansiedad general que todos parecemos enfrentar todo el tiempo. Si alguna vez te ves atrapado en un bucle de hábito de preocupación, sabes lo que significar:

Desencadenante: Pensamiento o emoción

Comportamiento: Preocupante

Resultado/recompensa: Evasión, planificación excesiva, etc.

Aquí, un pensamiento o una emoción hace que tu cerebro comience a preocuparse. Esto resulta en evitar el pensamiento o emoción negativa, que se siente más gratificante que el pensamiento o emoción original.

Recapitulemos:

Nuestros cerebros evolucionaron para ayudarnos a sobrevivir. Cuando éramos cavernícolas hambrientos, usamos el aprendizaje basado en recompensas para ayudarnos a recordar dónde encontrar comida. Ahora este proceso de aprendizaje se puede aprovechar para desencadenar antojos y evocar emociones . . y crear hábitos, conductas compulsivas y adicciones.

Las empresas han entendido esto desde hace bastante tiempo.

La industria alimentaria gasta miles de millones de dólares en encontrar la cantidad justa de sal, azúcar y crocante para que los alimentos sean irresistibles. Las empresas de redes sociales gastan miles de horas ajustando sus algoritmos para asegurarse de que se activa por las fotos, los videos y las publicaciones perfectos para mantenerte desplazándote durante horas (mientras mirando a sus socios publicitarios). Los medios de comunicación optimizan sus titulares para clickbait Los minoristas en línea diseñan sus sitios web con ganchos como “otros clientes como usted también compró. . .” para mantenerte buscando hasta que compres. Es en todas partes, y solo se volverá más intenso y más grande.

Y es peor de lo que te das cuenta: hay "maximizadores de adicción"

adicionales en juego en el mundo moderno.

Primero, el tipo de anhelo más anhelante (es decir, destinado a hacerte anhelar) El aprendizaje por refuerzo se llama refuerzo intermitente. Cuando un animal es dado una recompensa que no está en un horario regular o que parece aleatoria (intermitente), las neuronas de dopamina en el cerebro se animan más de lo habitual. Pensar de un momento en que alguien te sorprendió con un regalo o una fiesta. Apuesto que puedes

recuérdalo, ¿verdad? Eso es porque las recompensas inesperadas disparan dopamina en tu cerebro a un ritmo mucho más alto de lo esperado.

Los casinos son un ejemplo de cómo funciona esto en el mundo comercial.

Han marcado tan bien el refuerzo intermitente que tienen una fórmula/algoritmo que hace que las máquinas tragamonedas "golpeen" las veces suficientes para obtener gente a seguir jugando, aunque en promedio todo el mundo pierde dinero (el fórmula “ganadora” del casino).

Aquí hay otro: Silicon Valley. Resulta que el refuerzo intermitente *se extiende a cualquier cosa que te alerte de algo nuevo. Recuerde, este es nuestro viejo* cerebro, usando los únicos trucos que tiene para tratar de sobrevivir en el ritmo rápido y mundo hiperconectado. Esa parte del cerebro, sin embargo, no conoce el diferencia entre un tigre dientes de sable y un correo electrónico de tu jefe a altas horas de la noche.

Así que cualquier tipo de alerta, desde el antiguo "Tienes correo" de aol.com hasta un zumbido en su bolsillo para un nuevo Me gusta en su publicación en las redes sociales: desencadena una respuesta en tu viejo cerebro. Tu correo electrónico, Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, Apartamento Trulia de 3 habitaciones y 2½ baños con sobres de granito filtro de búsqueda—

cualquier cosa que afirme ayudarlo a mantenerse conectado está diseñada para el máximo adicción, en parte porque no hacen bing, pitidos, tweets, correos electrónicos o chirridos en forma regular intervalos

El segundo maximizador diario de adicciones en el mundo moderno es inmediato disponibilidad. Comprar esos zapatos en el siglo XIX fue mucho trabajo, y eso fue algo bueno Si tuviera ganas de zapatos nuevos para celebrar el final de la Civil War, no podía simplemente

ordenarlos impulsivamente, sabiendo que aparecerían en mi granero al día siguiente. Y debido a que el proceso fue arduo y lento-consumidor y lento y, crucialmente, no inmediato, tuve que pensar mucho sobre el costos y beneficios. ¿Estaban los zapatos que ya tenía realmente gastados, o estarían trabajar un poco más?

El tiempo es crítico para permitir que toda esa emoción nos inunde (oh, nuevo zapatos, ¡qué divertido!), y lo importante, vete. El tiempo nos da, bueno, tiempo para estar sobrios arriba, para que la dulce jugosidad del momento pueda desvanecerse en la realidad del necesitar.

En el mundo moderno, sin embargo, puedes ocuparte de cualquier necesidad o deseo.

casi al instante. ¿Estresado? No hay problema. Las magdalenas están a la vuelta de la esquina.

esquina. ¿Aburrido? Echa un vistazo a las últimas publicaciones en Instagram. ¿Ansioso? reloj lindo videos de cachorros en YouTube. "Necesito" un nuevo par de zapatos (como ver a alguien con un lindo par de zapatos que tienes que tener)? Solo súbete a Amazon.

Odio decirte esto también, pero. . . tu smartphone no es más que un valla publicitaria en el bolsillo. Lo que es más, usted paga para que se anuncie a constantemente.

Al combinar el aprendizaje basado en recompensas construido en nuestro viejo cerebro con refuerzo intermitente y disponibilidad inmediata, hemos creado un fórmula peligrosa para los hábitos y adicciones de hoy en día que va mucho más allá lo que normalmente consideramos como abuso de sustancias.

No estoy exponiendo esto solo para asustarte. Quiero que entiendas cómo tu funciona la mente y cuánto del mundo moderno está diseñado para crear adicciones comportamientos y capitalizarlos. Para poder trabajar exitosamente con tu mente, primero tienes que saber cómo funciona tu mente. Una vez que comprenda cómo su la mente funciona, puedes empezar a trabajar con ella. Es así de simple. Ahora ya sabes cómo tu mente forma hábitos. Y con este entendimiento, usted está listo para tomar la siguiente paso: mapear tu mente.

¿Listo para la primera reflexión?

La ansiedad es un poco más complicada que la mayoría de los hábitos. Para controlar la ansiedad, necesita un enfoque de abajo hacia arriba,

así que comencemos con algo simple. ¿Cuáles son mis tres principales?

hábitos y adicciones cotidianas? ¿Qué malos hábitos y comportamientos no deseados tengo?

seguir haciendo, a pesar de las consecuencias adversas?



CAPÍTULO 4

La ansiedad como un ciclo de hábitos

CUANDO ESTOY ENSEÑANDO seminarios o siendo entrevistado acerca de bucles de hábitos, encuentro que Pocas personas entienden que la ansiedad puede ser un bucle de hábito.

Para entender por qué, echemos un vistazo a nuestro antiguo cerebro de nuevo.

Imagínese cómo era para nuestros antiguos ancestros allá en la

sabana.

Sus cerebros cavernícolas estaban enfocados en dos cosas: encontrar comida para comer y no

convirtiéndose en alimento. Antes de que surgieran las culturas agrarias, nuestros antepasados tuvieron que explorar territorios desconocidos para encontrar nuevas fuentes de alimento. Cuando se mudaron de su lugares familiares en partes desconocidas, sus cerebros se pusieron en alerta máxima. ¿Por qué?

Porque no sabían si era seguro ahí fuera. Permanecieron nerviosos hasta que fueron capaces de mapear el nuevo territorio y determinar si era peligroso o no.

Cuanto más se adentraban en el territorio y no encontraban signos de peligro, más seguros de que podían estar seguros de que era seguro.

Ellos no lo sabían, pero nuestros ancestros hacían ciencia moderna.

experimentos Cuantos más "datos" recogían de que el nuevo territorio era seguro, más más seguros se volvieron de que podían rechazar las señales de alerta máxima en sus cerebros, bajar la guardia y relajarse en ese espacio. En el mundo de hoy, nosotros los científicos repiten un experimento una y otra vez; cuanto más recibimos lo mismo resultado, más seguros estamos de que el experimento es válido y nuestra *Las conclusiones son sólidas. Incluso tenemos un término estadístico para esto llamado confianza.*

intervalos Los intervalos de confianza indican la confianza que tenemos (desde un punto de vista estadístico).

punto de vista) que nuestros resultados se mantendrán con la repetición.

Desde la gente de las cavernas hasta los científicos, a nuestros cerebros nunca les ha gustado la incertidumbre. Eso se siente aterrador. La incertidumbre hace que sea difícil predecir lo que va a suceder.

Ambos "¿Voy a ser devorado por un león?" y "¿Mi teoría científica va a

¿sostener?" registran aproximadamente de la misma manera en nuestros cerebros, lo que lleva a un particular sentimiento: una urgencia de actuar. Dependiendo de cuán grande sea la amenaza, la incertidumbre puede sentir como una picazón mental, diciéndonos:

“Oye, necesito información. Ve a buscarlo por me." Si el peligro potencial es grande o la amenaza es inminente, esa picazón se vuelve realmente picazón, instándonos a la acción inmediata. Ese sentimiento inquieto de hormigas en nuestros pantalones impulsa a nuestro cerebro de supervivencia a ir a ver qué era ese sonido desconocido que acaba de despertar sacarnos del sueño, para que podamos determinar si algo viene a comernos.

Recuerde, la definición de ansiedad es “un sentimiento de preocupación, nerviosismo o malestar, típicamente sobre un evento inminente o algo con un incierto Salir." Cuando abunda la incertidumbre, nos ponemos ansiosos y empezamos a rascarnos ese comezón que dice: “Haz algo”. El estrés o la ansiedad se convierte en el detonante que insta nuestro cerebro cavernícola fuera de la cueva y en la noche, mientras trata de averiguar qué hacer (es decir, promulga un comportamiento particular), y si nuestro cerebro llega a venir pensar en algo que se siente como una solución (por ejemplo, no vi nada peligroso), obtenemos la recompensa de sentirnos menos ansiosos.

Desencadenante: Estrés o ansiedad

Comportamiento: ve a buscar una solución

Resultado: encontrar una solución (a veces)

Es como jugar en una máquina tragamonedas en un casino y ganar las veces suficientes para Haz que regresemos por más.

Hay muchas investigaciones que muestran que la ansiedad se perpetúa como un bucle de hábito reforzado negativamente. En las últimas décadas, TD Borkovec, investigador de la Universidad Estatal de Pensilvania, escribió una serie de artículos documentos que muestran que la ansiedad puede desencadenar la preocupación. En 1983, Borkovec y su colegas describieron la preocupación como “una cadena de pensamientos e imágenes, negativamente cargado de afecto y relativamente incontrolable”, que representa un intento de participar en resolución de problemas mentales sobre un tema con un resultado incierto. cuando te preocupes se desencadena por una emoción negativa (por ejemplo, el miedo), también puede reforzarse como una manera de evitar lo desagradable de esa emoción:

Desencadenante: Emoción negativa (o pensamiento)

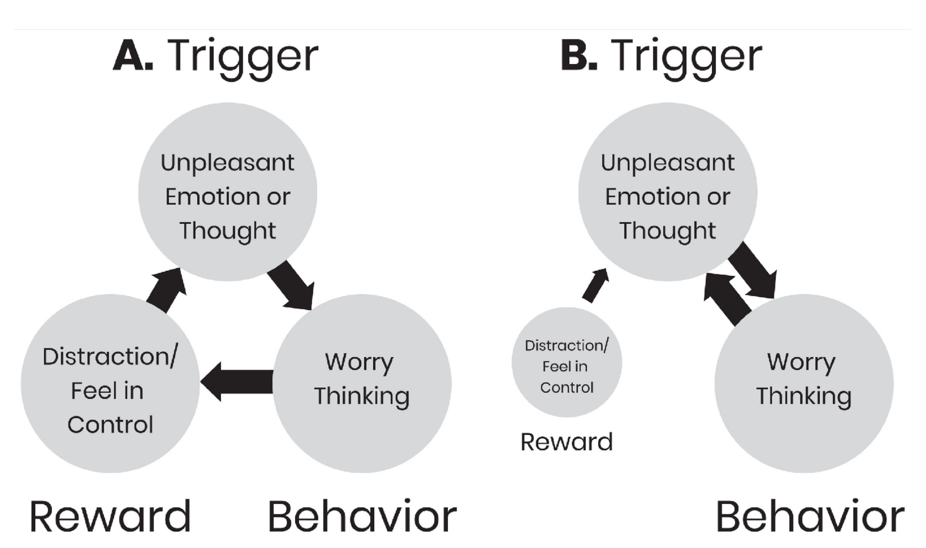
Comportamiento: Preocupación

Resultado: Evitación/distracción

En el diccionario, la preocupación se define como un sustantivo ("Estoy libre de preocupaciones") y como verbo (p. ej., “Me preocupo por mis hijos”). Funcionalmente, el acto de preocuparse es un comportamiento mental que resulta en un sentimiento de ansiedad (nerviosismo o malestar). En Además de esto, el sentimiento de ansiedad puede desencadenar el comportamiento de preocupación, que se vuelve cíclico:

Desencadenante: Ansiedad

Comportamiento: Preocupación



Resultado: Sentirse más ansioso

Este comportamiento mental de preocupación tiene que ocurrir sólo unas pocas veces antes de que nuestro el cerebro adquiere el hábito de intentarlo cada vez que estamos ansiosos. Pero, ¿con qué frecuencia nosotros llegar a una solución que solucione el problema? ¿Y cuánto se preocupa en sí mismo?

realmente ayudarnos a pensar creativamente o resolver problemas? La preocupación empuja el pánico botón que nos hace correr intentando cualquier cosa para que la ansiedad desaparezca.

Sacar un teléfono inteligente y revisar una fuente de noticias o responder algunas los correos electrónicos pueden aliviar un poco la ansiedad, pero esto solo crea un nuevo hábito, que es que cuando estás estresado o ansioso, te distraes. Y cuando la distracción no

funciona, te quedas con tener que inventar otra solución. Esto puede conducir a más preocupación, y ese pensamiento de preocupación se convierte en su disparador propio. No es una gran recompensa, ¿verdad? Y aquí está el truco: aunque preocuparse no funciona, nuestro viejo cerebro sigue intentándolo. Recuerde, el trabajo de nuestro cerebro es para ayudarnos a sobrevivir, y porque en algún momento vinculó la resolución de problemas con preocupándose, piensa que preocuparse es el mejor camino a seguir. Nuestro cerebro sigue tirando de eso Preocúpese de la palanca de la máquina tragamonedas con la esperanza de que llegue al premio gordo de la solución.

El problema con la resolución de problemas

Entonces, puedes ver que la preocupación puede funcionar como un comportamiento mental que resulta en distraerse de la peor sensación de ansiedad y/o sentir que tiene algo de control porque (en teoría) estás resolviendo problemas. Incluso si no lo eres resolver cualquier problema, simplemente perder el control al preocuparse más, eso sentimiento de hacer algo puede ser gratificante en sí mismo. preocuparse es hacer algo, después de todo. Incluso si no puedes observarlo como un comportamiento, está sucediendo.

Los comportamientos mentales aún cuentan como comportamientos y pueden tener resultados tangibles.

(A) Bucle de hábito que inicia el ciclo de preocupación: la emoción desagradable desencadena la preocupación como un comportamiento mental para distraer o s control; (B) Cuando la “recompensa” de la distracción disminuye, desaparece o no supera las cualidades negativas combinadas de la emoción desagradable y la preocupación, la preocupación comienza a desencadenar más ansiedad (como una emoción desagradable), que a su vez desencad más preocupación y así sucesivamente.

Pero hay dos desventajas principales de las que preocuparse. Primero, si la mente preocupante no encuentra una solución, la preocupación desencadena ansiedad, que desencadena más preocuparse, y así sucesivamente. En segundo lugar, si la preocupación se desencadena únicamente por la ansiedad, es ser algo específico de qué preocuparse. Eso es a menudo lo que mis pacientes describen: simplemente se despiertan por la mañana, y sin ninguna provocación o alguna evento específico ese día o en el futuro para preocuparse, están ansiosos. Como uno persona en nuestro programa de ansiedad dijo: "Estoy particularmente preocupado por la intensa ansiedad temprano en la

mañana. Me despierta con una sacudida". Este sentimiento ansioso

lanza su preocupación al hiperimpulsor, mientras intentan descubrir qué son se supone que debo preocuparme. Cuando no pueden encontrar nada específico, comienzan adquirir el hábito de preocuparse por casi cualquier maldita cosa vieja en el futuro, ya sea que justifique preocuparse o no.

Esta es la base del Trastorno de Ansiedad Generalizada, que el Diagnóstico y Manual Estadístico de los Trastornos Mentales (la biblia del psiquiatra para diagnosticar

"trastornos psiquiátricos") describe en términos de síntomas que incluyen "la Presencia de ansiedad y preocupación excesivas sobre una variedad de temas, eventos o actividades"—y me encanta la subjetividad de esta parte—"y es claramente excesivo".

El DSM también establece que "la preocupación se experimenta como algo muy difícil de controlar".

lo que puede parecer obvio, ya que de lo contrario la gente no vendría a ver un psiquiatra en busca de ayuda.

Preocuparse tiene una cualidad de Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Con su promesa de resolver sus problemas, al principio puede parecer bueno y útil. La preocupación parece ser haciendo todo lo posible para ayudarlo a sobrevivir tratando de resolver cualquier problema a mano. Pero no os dejéis engañar, porque tiene las tripas podridas, y enseguida se enciende usted cuando una solución no llega. Como alguien que ha caído en un furioso río, la preocupación te llama a socorrer desde la orilla. Se agarra frenéticamente a su mano o pierna, haciéndole perder el equilibrio y ser absorbido por los rápidos con ella, o en un torbellino interminable de ansiedad en el que no sabes qué camino tomar.

Ese ciclo de hábito de "ansiedad que desencadena preocupación que desencadena ansiedad" puede ser muy difícil de romper si no te das cuenta de que tu preocupación y ansiedad están empujando su cabeza bajo el agua en su intento de evitar ahogarse. Si usted tiene una tendencia a preocuparse, probablemente pueda mapear estos bucles de hábitos en su propia vida para ver cómo se desarrolla esto para usted.

Pero mapear los bucles de los hábitos es solo el primer paso para trabajar con la ansiedad. Como psiquiatra, busco la investigación y las intervenciones basadas en evidencia para saber la mejor manera de ayudar a las personas a superar su ansiedad. Como investigador soy

motivado para averiguar cómo hacer esto para que pueda dar mi yo psiquiatra esos tratamientos basados en la evidencia.

La epidemia de la cultura del agotamiento

Los médicos son un subconjunto de un grupo más grande de proveedores de atención médica que son atrapados en lo que se llama una epidemia de agotamiento. Incluso BC (antes de COVID-19), frente a un número cada vez mayor de presiones, los médicos han estado vomitando sus manos (y tirando la toalla) a un ritmo alarmante. Muchos de estos Las presiones tienen que ver con la disminución de la autonomía a medida que las prácticas privadas se vuelven absorbido, consolidado y dirigido por corporaciones (y el inevitable medio gerentes), y el auge de los registros médicos electrónicos, que nos obligan a gastar más tiempo mirando las pantallas de las computadoras que las caras de nuestros pacientes durante su equipo.

En la facultad de medicina, aprendimos a "reforzarnos" cuando surgían el estrés y la ansiedad.

sus cabezas para que pudiéramos luchar contra ellos, para no dejar que se interpusieran en nuestro camino.

ayudando a otros que realmente sufrían. Nuestra vida de martirio se resumió por uno de mis profesores de cirugía, quien bromeó: "Mira una dona, come una dona; duerme cuando puedas; y no jodas con el páncreas". Básicamente, esto significaba que nuestras necesidades básicas quedaron relegadas a la atención del paciente (y que el páncreas es realmente difícil de operar). Mirando hacia atrás en mi entrenamiento, me di cuenta de que esto no era un forma muy sostenible (o saludable) de trabajar con nuestras emociones.

No se han publicado estudios definitivos sobre los vínculos entre médico ansiedad y agotamiento, pero anecdóticamente el caso es claro. La falta de una buena formación.

en la escuela de medicina en cómo manejar nuestras emociones, junto con la disminución autonomía en entornos clínicos y mayor presión para ver a más pacientes para cumplir nuestros objetivos de "unidad de valor relativo" (RVU) (este es un término real que me mide por en mi clínica) parece haber creado una tormenta perfecta de aumento de la ansiedad y agotamiento

Entonces, con fondos de mi hospital, mi laboratorio preparó un estudio simple para ver si podría usar el entrenamiento de atención plena para ayudar a los médicos a tomar conciencia del hábito de

preocupación bucles con el objetivo de reducir su ansiedad y agotamiento. (Hay más sobre atención plena en los capítulos 6 y 8.)

f

fi

Porque el aprendizaje basado en recompensas refuerza comportamientos en contextos específicos (no lo olvide, está diseñado para ayudarnos a recordar dónde están nuestras fuentes de alimentos), en lugar de tratar de enseñar a las personas la atención plena en una clínica o en un entorno de investigación, usó nuestro entrenamiento de atención plena basado en una aplicación (Desenrollando la Ansiedad) como el intervención que podrían utilizar en su vida cotidiana. Configuramos la aplicación para ofrecer entrenamiento de atención plena a través de videos cortos diarios (menos de diez minutos al día), animaciones y ejercicios en el momento que las personas pueden usar cuando están ponerse ansioso Usando los treinta módulos principales, la gente primero trazaría un mapa de sus bucles de hábito de ansiedad y luego aprender a trabajar con ellos (usando las mismas herramientas que aprenderá más adelante en este libro). Este formato es especialmente importante para los ocupados médicos, ya que a menudo operan en modo mártir, encontrando difícil hacer cualquier cosa eso podría restarle tiempo para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos. (El héroe de este estudio fue mi investigadora asociada, Alexandra Roy, quien recolectó y analizó todos los datos).

Encontramos que antes de comenzar el tratamiento, el 60 por ciento de los médicos en el estudio tenían ansiedad de moderada a severa, y más de la mitad de ellos informaron sentirse quemados fuera del trabajo al menos un par de veces por semana. También encontramos una fuerte correlación entre la ansiedad y el agotamiento (.71, donde 0 es sin correlación y 1 es una perfecta correlación). Después de tres meses de usar la aplicación, los médicos informaron un enorme reducción del 57 por ciento en las puntuaciones de ansiedad (medido por el clínicamente cuestionario validado de Trastorno de Ansiedad Generalizada-7). Y aunque nosotros no había incorporado ninguna enseñanza específica contra el agotamiento en el entrenamiento (fue centrado únicamente en ayudar a reducir la ansiedad), también encontramos reducciones significativas en el agotamiento, especialmente en las áreas de cinismo (donde las personas se vuelven cada vez más más escépticos del sistema), que fácilmente puede perpetuarse por la ansiedad: Activador: recibir otro correo electrónico sobre el retraso que tengo en mis RVU

Comportamiento: piense en cómo el sistema apesta y solo empeora
Resultado: volverse más cínico, quemarse

Esto no quiere decir que una aplicación vaya a arreglar nuestro sistema de salud. Nuestro estudio en realidad señaló contribuyentes de agotamiento que eran individuales en lugar de institucional. Por ejemplo, encontramos una reducción del 50 por ciento en el cinismo, pero solo una reducción del 20 por ciento en el agotamiento emocional. Esto tiene sentido, porque el cinismo está en nosotros como médicos individuales, sin embargo, el agotamiento tiene mucho que hacer con el sistema Si nos vemos obligados a sacrificar la calidad a la burocracia dioses de la cantidad en nombre de la línea de fondo, aprendiendo a trazar bucles de hábitos debería ayudar más con el cinismo que con el agotamiento (que es exactamente lo que fundar). Y mi esperanza es que con el entrenamiento de atención plena, los médicos y otros Los proveedores de atención médica también pueden aprender a redirigir algunos de esos hábitos cínicos habituales.

energía para ver los problemas en el sistema y abogar por el cambio.

Envalentonados por los datos de este estudio, y con la financiación de la investigación de la Institutos Nacionales de Salud (NIH), mi laboratorio ejecutó un estudio controlado aleatorizado más grande ensayo (lo que simplemente significa que medimos dos grupos que eran iguales en cada forma posible todavía que recibieron diferentes tratamientos) en el que inscribimos a personas de la comunidad en general para ver si podíamos ayudar a la ansiedad de manera más amplia. En esto estudio (dirigido nuevamente por Alex), aleatorizamos a las personas que cumplían con los criterios para Trastorno de Ansiedad Generalizada para continuar con la atención clínica que tenían obtener (medicamentos, terapia, etc.) o agregar el entrenamiento de atención plena basado en la aplicación.

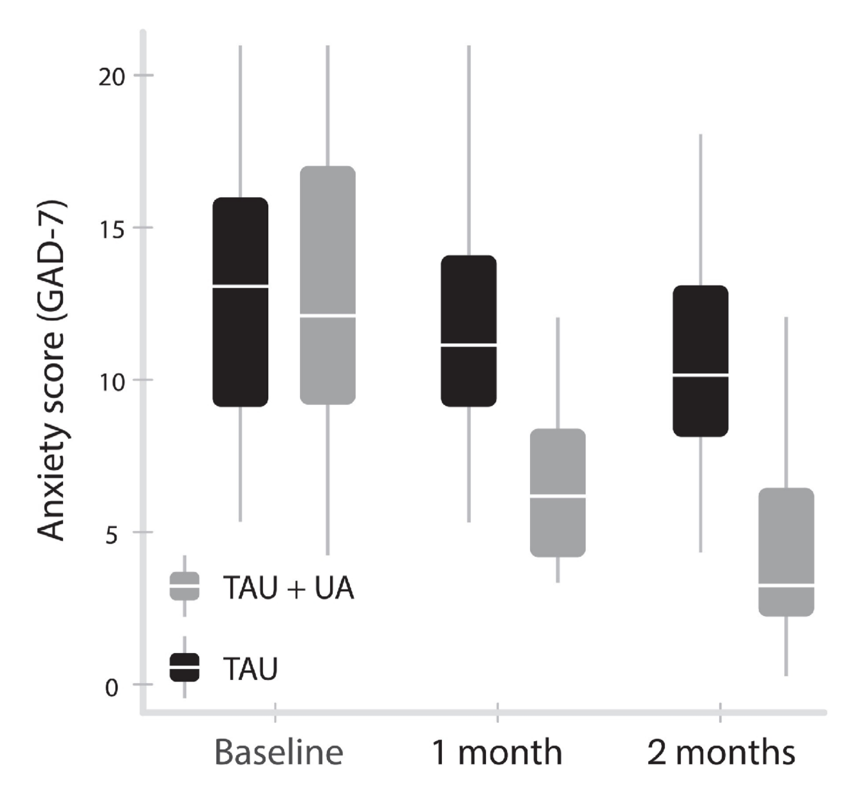
Después de dos meses de usar la aplicación Unwinding Anxiety, las personas con El trastorno de ansiedad generalizada mostró una reducción del 63 por ciento en la ansiedad. Y

cuando hicimos el modelo matemático para ver cómo el entrenamiento de atención plena estaba funcionando, descubrimos que la atención plena estaba conduciendo a una disminución de la preocupación, lo que a su vez condujo a una disminución de la ansiedad. Habíamos confirmado que capacitar a las personas tomar conciencia y trabajar con sus bucles de hábito de preocupación podría conducir a resultados clínicamente significativos. Los niveles de ansiedad que comenzaron en el nivel moderado a nivel severo estaban

ahora de vuelta a la normalidad.

Los participantes de nuestro estudio estaban felices de ver que su ansiedad disminuía, y el 63 por ciento es una gran caída. Pero, ¿cómo se ve una reducción del 63 por ciento en la naturaleza? los comunidad médica ha desarrollado métricas simples, detectores de tonterías de tipo, para medir si algo es clínicamente significativo, básicamente qué tan grande es el efecto de un proporciona el tratamiento. Por supuesto, porque es la comunidad médica, su BS

detector tiene un acrónimo: NNT, que significa Número necesario para tratar.



El entrenamiento de atención plena basado en aplicaciones reduce significativamente la ansiedad. Hubo mayores disminuciones en las puntuaciones de ansieda con GAD que fueron aleatorizados para recibir Unwinding Anxiety (UA) que en aquellos que recibieron el tratamiento habitual (TAU).

Por ejemplo, el NNT de una clase de medicamentos de referencia para la ansiedad (antidepresivos, en este caso) es 5,15. (Eso significa que tienes que dar un poco más cinco personas el medicamento para ver un efecto en uno de ellos.) Es algo así como jugando a la lotería: cinco

personas toman la píldora, una persona gana (al ver una reducción significativa de los síntomas).

El NNT en nuestro estudio fue de 1,6.

Como médico, estaba encantado de ver un tratamiento con un NNT tan pequeño. Eso significaba que más personas ganarían la lotería con el mismo número de boletos (por ejemplo, un NNT de 1,6 en lugar de 5,15 significa que para ganar, necesitaría tocar solo un poco menos del doble en comparación con más de cinco veces). para mi como científico, como para cualquier persona a la que le guste entender cómo funciona el entrenamiento de atención plena para cambiar hábitos, también fue muy gratificante acertar con el mecanismo. Y

los comentarios que recibimos de los usuarios fueron igualmente agradables: Empecé a sentirme ansioso y me vino a la mente la imagen de un comentario.

lazo. Empecé a repasar mis pensamientos, y he aquí que todo lo que pensamiento tenía un camino claro que terminó en el peor escenario posible en algún punto en el futuro. Solo este reconocimiento del ciclo de retroalimentación hizo que mis pensamientos fueran menos personales y menos preocupantes cuando lo reconocí como un hábito mental, o una historia.

Estoy empezando a pensar que a lo largo de los años me he engañado creer que la ansiedad es productiva, incluso una recompensa. un pensamiento sobre surge el trabajo (desencadenante), me preocupo o me distraigo (comportamiento), y tengo más ansiedad como resultado (recompensa/resultado). durante la primera pocos días de este programa, estaba confundido por este bucle, y me preguntaba cómo la ansiedad puede sentirse como una recompensa. ¿Una recompensa? ¡Se siente horrible!

Pero creo que estoy en algo: para mí, sintiéndome ansioso, tan horrible como es, ha llegado a parecer la forma "correcta" de sentirse, la manera apropiada respuesta a tener tareas inconclusas por delante. Después de todo, parece lógico que este tipo de malestar llevaría a la productividad.

Entiendo por qué voy a la comida para evitar o encubrir o distraerme sentimientos incómodos como ira, tristeza o inquietud. Quién quiere sentir esas cosas? Desencadenante: sensación incómoda. Conducta: comer algo que disminuya temporalmente la sensación. Recompensa: todavía

¡Tienes que lidiar con los sentimientos desagradables, además del dolor de cabeza por azúcar! yo puedo Veo claramente cómo quedé atrapado en este bucle de hábitos, tratando de escapar de las dificultades.

sentimientos con la comida, pero que al final no funciona.

Ahora, la ansiedad no desaparece mágicamente simplemente al darse cuenta de que nace y se cría a través de la repetición, convirtiéndose en un hábito que se perpetúa a sí mismo.

La comprensión intelectual es sólo el primer paso. He tenido muchos pacientes que vienen a mi oficina y "aceptarlo", solo para salir y luchar con qué hacer. Sobre el años he observado lo que realmente se necesita para que las personas pasen del concepto a sabiduría: tener la experiencia directa de aliviar su ansiedad. y créelo o no, se puede explicar mejor mediante un proceso de tres pasos que tiene más que ver con



bicicletas que cerebros.

Crecí montando mi bicicleta. Eso es lo que me mantuvo fuera de problemas. Primero fue mi bicicleta BMX que solo tenía una marcha. Luego fue mi bicicleta de carretera de diez velocidades, y finalmente mi bicicleta de montaña, con su juego completo de veintiuna marchas. cuando la montaña andando en bicicleta, nunca se sabe si subirá una colina empinada, andará en una sección plana o haciendo zoom cuesta abajo. Es por eso que todos esos engranajes son útiles: el primer engranaje me levantó las colinas, mientras que el engranaje vigésimo primero me ayudó a bajar las montañas que acababa de subido. Esa es también la razón por la cual los autos tienen engranajes: para moverlos hacia adelante, sin importar cual es el terreno.

La analogía de los engranajes se me ocurrió después de haber desarrollado nuestro programa para ayudar personas que lucharon contra el estrés y la sobrealimentación (llamado Eat Right Now). Alguien en el programa obtiene acceso gratuito para unirse a mí en una sesión de video semanal en vivo, en que pueden hacer preguntas sobre la práctica y la ciencia de la atención plena. I puede ayudar a asegurarse de que están comprendiendo los conceptos y utilizando las prácticas correctamente, y si tienen dificultades, puedo darles consejos para seguir adelante.

Después de un año más o menos de dirigir estos grupos tanto en línea como en persona en el Mindfulness Center (primero en UMass Medical School, ahora en Brown University), Noté una tendencia en cómo las personas progresaban a través del programa. Ellos parecía estar siguiendo naturalmente una secuencia que podría dividirse en tres sencillos pasos. Por supuesto, lo primero que me vino a la mente fue engranajes porque era una analogía perfecta para su experiencia. Usaré esta analogía de engranajes como marco pragmático para que lo use a medida que avanza en el libro.

La Parte 1 (primera marcha) lo ayudará a comenzar a mapear su propia ansiedad

"bucles de hábitos".

La parte 2 (segunda marcha) lo ayudará a aprovechar el sistema de recompensas de su cerebro para trabajar sistemáticamente con la ansiedad (y otros hábitos).

La Parte 3 (tercera marcha) lo ayudará a aprovechar sus propias capacidades neuronales naturales alejarse de los hábitos relacionados

con la ansiedad (p. ej., preocupación, procrastinación, auto-juicio), y en otras nuevas (p. ej., curiosidad y amabilidad), potencialmente para bien.

En términos generales, me he dado cuenta de que la gente clava inmediatamente la primera marcha (en menos conceptualmente), pero a menudo tienen un poco de resistencia cuando se trata de segundo engranaje. Aun así, la mayoría es capaz de desarrollar habilidades para cambiar bastante a tercera marcha.

rápidamente, y disfrute perfeccionando, elaborando y refinando sus habilidades de tercera marcha durante años venir. Algunos pasan bastante tiempo montando/conduciendo en primera y segunda marcha antes de que estén listos para la transición a tercera. No importa dónde caigas en esto espectro, todos los engranajes lo mueven hacia adelante, y las siguientes secciones le darán tanto la comprensión conceptual como las prácticas pragmáticas que necesita para salir de los bucles de ansiedad (y otros hábitos) para siempre.



PARTE 1

Mapeando tu mente: primer engranaje

Nadie puede volver atrás y empezar de nuevo, pero cualquiera puede empieza hoy y haz un nuevo final.

—MARIA ROBINSON



CAPÍTULO 5

Cómo mapear tu mente

MI clínica de PSIQUIATRÍA AMBULATORIA está especializada en ansiedad y adicciones. Aquí esta la Historia de uno de mis pacientes.

John (no es su nombre real), un hombre de unos sesenta años, me fue recomendado por su médico de atención primaria para ayudar con el alcoholismo. Los hechos fueron contundentes. Juan tenía de seis a

ocho tragos por noche, prácticamente todos los días. Cuando pregunté qué desencadenó la bebida, John me dijo que trabajaba por cuenta propia y que tenía la mala costumbre de concentrándose en todo el trabajo acumulado en su escritorio. Mirando lo que quedaba por ser hecho lo puso ansioso. Calmaría esa ansiedad viendo la televisión.

o una película en lugar de hacer el trabajo real que necesitaba hacer. al final de el día, se daría cuenta de que no había hecho nada, lo que luego aumentaba su ansiedad, y luego bebía para adormecer esos sentimientos. El siguiente mañana, John se despertaba con resaca, se sentía aún más culpable y le decía mismo que manejaría las cosas de manera diferente ese día. Pero su fuerza de voluntad duró sólo una hora más o menos, y pronto volvería a hacerlo, repitiendo lo mismo patrones, día tras día. (Hablaremos más sobre por qué falla la fuerza de voluntad en el próximo capítulo.)

Saqué una hoja de papel en blanco y juntos trazamos su principal ciclo del hábito de beber:

Desencadenante: Ansiedad al final de la tarde

Comportamiento: Empezar a beber

Recompensa: Adormecer, olvidar, sentirse intoxicado

Este bucle de hábito puede parecer bastante sencillo en el papel, pero John, siendo en medio de eso, no podía verlo por sí mismo. Le expliqué que esto era cómo su cerebro estaba configurado para aprender y sobrevivir, y que no debería castigarse a sí mismo para luchar con él. Muchas personas luchan contra la ansiedad y beben alcohol para f

aliviar esos sentimientos. ¿Cuántos de nosotros fuimos introducidos por primera vez a la bebida?

alcohol en las fiestas de la escuela secundaria y rápidamente aprendió que beber nos hacía sentir menos tímido y más a gusto?

Después de repasar los conceptos básicos, John y yo pudimos trazar un mapa de su bucle de hábito relacionado de procrastinación:

Desencadenante: Ansiedad por la mañana al ver cuánto trabajo tenía que hacer Comportamiento: Procrastinación

Recompensa: Evasión

Para John, las consecuencias adversas de estos bucles de hábitos fueron lo suficientemente graves que su médico de atención primaria me lo había derivado. El fue significativamente sobrepeso (un trago de whisky, su bebida preferida, tiene más de cien calorías, por lo que estaba retrocediendo cerca de mil calorías solo en alcohol cada día) y mostraba signos de daño hepático. Además, su negocio era fallando porque se había atrasado tanto en el trabajo (esto a pesar del hecho de que él en realidad era bastante bueno en su trabajo y le gustaba lo que hacía).

A los pocos minutos de conocer a John y ayudarlo a trazar su hábito Bucles, vi su comportamiento cambiar dramáticamente. había entrado en mi oficina luciendo ansioso y sintiéndose desesperanzado de que nunca podría cambiar. Pero después de nosotros trazó claramente su ciclo de hábitos: la ansiedad que provocaba beber como una forma de adormecer sí mismo, que hasta ese momento no había reconocido, se animó y esperanzado.

Muchos de mis pacientes han estado deambulando durante varios años sin saber cómo funcionan sus mentes. Es increíblemente gratificante cuando ven y entender sus bucles de hábitos por primera vez. Es como si hubieran estado estar de pie en una habitación oscura, y en lugar de deambular tropezando con cosas tratando de ver qué podría funcionar para cambiar sus hábitos, de repente alguien encendió la luz, iluminando esa caja negra de su mente.

Envié a John a casa con instrucciones simples para comenzar a mapear todos sus el hábito gira alrededor de la ansiedad.

Unas semanas más tarde, John volvió a mi oficina y, antes de siquiera sentarse, con entusiasmo comenzó a guiarme a través de lo que había aprendido acerca de su mente. No solo fue capaz de trazar claramente los bucles de su hábito de ansiedad, pero se dio cuenta de que la bebida solo empeoró la ansiedad y sus problemas de salud: sus resacas contribuyó a su ansiedad y dificultad para motivarse cada día para conseguir su trabajo hecho. Así que había dejado de beber de golpe. * John se dio cuenta de que su principal problema era la ansiedad, y que la bebida no ayudaba. De hecho, solo fue empeorando la situación.

John también había descubierto otro ciclo de hábito importante en torno a cómo interactuaba con su esposa. John era estadounidense y su esposa era china, lo que contribuyó a un poco de ansiedad desencadenada inadvertidamente que surge de su crianza en diferentes trasfondos culturales. En general, tenían una buena

relación, pero en veces ella levantaba la voz de una manera que estaba culturalmente en contexto para ella, pero no para él, lo que lo pone ansioso. Estarían en un casual conversación y ella se emocionaba por algo. Su tono cambiaría, y esto sería suficiente para desencadenar su ansiedad.

Desencadenante: la esposa habla de cierta manera

Comportamiento: preocupaciones de que pueda haber un conflicto
Resultado: Ansiedad

John estaba realmente emocionado de haber descubierto esto, porque durante años había causó conflictos en su relación. Cuando el tono de su esposa cambió, John se puso ansioso, y reaccionaría gritándole a su esposa. ella a su vez obtendría confundido, preguntándose por qué estaba gritando, y reaccionaría a su reacción, y así en.

Desencadenante: Ansiedad

Comportamiento: Le grita a la esposa

Resultado: conflictos maritales

Después de mapear esta serie de bucles de hábitos, John se alegró de informar que su la relación con su esposa era mucho mejor ahora. Simplemente identificando ese hábito bucle, había sido capaz de salir de él. Pero nuestro trabajo no estaba completo. Juan luego trabajó en un conjunto de nuevos comportamientos informados por sus conocimientos recientes. Entonces cada vez que su esposa levantaba la voz con entusiasmo, simplemente se recordaba a sí mismo que su reacción exagerada fue por costumbre, respire hondo y responda con calma.

Esa burbuja de ansiedad había estallado.

John es un buen ejemplo de la primera marcha, donde simplemente nos describimos a nosotros mismos los bucles de hábito que nos mantienen en lugares emocionales dañinos. Mapeamos cómo el las piezas encajan y se impulsan unas a otras. A veces simplemente tomar conciencia de los patrones de hábitos nos ayudan a salir de ellos, con resultados significativos. En otro veces, necesitamos un poco de apoyo en el camino.

¿Cuántas veces te has esforzado por obligarte a ti mismo a

superó los viejos hábitos y fracasó? ¿Cómo puedes arreglar algo si no

lo haces?

¿Sabes cómo funciona? Mapear los bucles de hábitos es un lugar obvio para comenzar. Bien definir este esfuerzo de mapeo como primera marcha.

Primera marcha

El primer engranaje se trata de reconocer nuestros bucles de hábitos y ver los diferentes componentes claramente: disparador, comportamiento y recompensa. Para ser claros, la recompensa es un cerebro.

término, ya que es el resultado del comportamiento que en algún momento fue gratificante, eso es por qué el comportamiento se reforzó en primer lugar. El comportamiento puede no parecer eso es gratificante en este momento, por lo que simplemente puede pensar en el ciclo del hábito como un disparador, un comportamiento y un resultado.

Ejercicio de mapas mentales

Si está listo, intente mapear el TBR (T = desencadenante, B = comportamiento, R = resultado) componentes de su propio hábito de ansiedad (u otro) bucles en los próximos días y ver qué claridad que trae. No te preocupes por cambiarlos todavía; aprendiendo cómo funciona tu mente es el primer paso en este cambio. No te apresures. Puede descargue una plantilla de mapas mentales de mi sitio web,

www.drjud.com/mapmyhabit, o, como hice con John, tome una hoja en blanco papel, escriba los tres componentes y comience a trazar sus bucles de hábitos.

Comience con los más obvios.

Una palabra de advertencia

Como viste con el ejemplo de John, trazar bucles de hábitos puede parecer un cosa relativamente fácil de hacer. Y una vez que empieces a ver claramente los bucles de tu hábito, es mucho más difícil no verlos. Eso es importante, ¿verdad? (Sí.) La mayoría de las veces, cuando llega un nuevo paciente a mi clínica, o alguien comienza a usar uno de mis programas de entrenamiento de atención plena basados en aplicaciones, son capaces de mapear sus bucles de hábitos muy rápido. Al igual que John, a menudo ven capas sobre capas de bucles de hábitos. Se emocionan porque han aprendido cómo su mente funciona, y luego caen en una trampa de hábito irónico: tratar de arreglarlo de inmediato.

Esto es similar a escuchar un sonido extraño en su automóvil, llamar al mecánico y una vez que él o ella te explique el problema, regresa a casa y juega con ella, pensando que usted mismo puede arreglarlo. ¿Lo que sucede? Terminas retirándolo al mecánico para solucionar tanto el problema original como el que usted creó jugando con eso. ¡No caigas en esta trampa!

Mapeemos juntos este bucle de hábito adicional:

Desencadenante: comience a ver claramente los bucles de hábitos Comportamiento: intente corregirlos con herramientas que haya probado en el pasado Resultado: (¡Sorpresa!) No funciona

Hablaremos sobre cómo se establecen bucles de hábitos aparentemente poco gratificantes más adelante en el libro.

Además de esto, incluso podría reforzar otros bucles de hábitos inútiles como f

(

fr

c u

ó st

mra

o rts

r e

a

bo

a jju

a z

r g

c a

o rns e

e sat s

e ít im

p i

o s

m

de o

.

b (

u N

cl o

e t

s ed p

e re

h o

á c

biu

t p

o e

s s

). . También hay un capítulo sobre

Cuando intentas superar la ansiedad y cambiar hábitos, debes llegar a saber cómo funciona tu mente y cómo establece esos hábitos, incluidos los bucles de hábito de tratar de arreglarse a sí mismo. Saber cosas intelectualmente o conceptualmente es sólo el primer paso. La primera marcha es la primera marcha: saber intelectualmente cómo se forman los hábitos y se desarrollan en su vida genera velocidad e impulso para que más tarde, cuando tenga todas las herramientas a mano, puede cambiarlas.

Mientras crecía, mi película adolescente favorita era The Karate Kid.

Me mudé mucho cuando era niño, por lo que podía relacionarme totalmente con Ralph Macchio como Daniel, el chico nuevo en la cuadra que es intimidado por los chicos geniales. Y qué adolescente no querría salir con Ali (Elisabeth Shue), la novia con la que finalmente aterriza aprendiendo a ser él mismo? Como Daniel se esfuerza por aprender artes marciales para defensa personal, Sr. Miyagi (maestro de Daniel, interpretado por Pat Morita) no solo le entrega un libro sobre kárate, con la tarea de escribir un informe sobre eso Daniel había acudido a él, muy emocionado de aprender karate, pero el Sr. Miyagi conocía la trampa mental de aprender algo conceptualmente, emocionarse, y salir y tratar de hacerlo, sin saber realmente cómo hacerlo. Tú no puedo leer un libro escrito por Bruce Lee y luego salir y ser Bruce Lee.

Los conceptos no se convierten mágicamente en sabiduría con el movimiento de una varita. Tú *realmente tienen que hacer el trabajo para que los conceptos se traduzcan en conocimientos a través de* tu propia experiencia

Famoso, toda la pintura de cercas y el pulido de autos de "encerar y quitar" pagaron fuera por Daniel cuando se dio cuenta de que el Sr. Miyagi lo estaba entrenando para salir de su cabeza y en su cuerpo, ayudándolo a evitar la trampa de pensar que sabía karate y luego quedarse atascado tratando de representar las películas de artes marciales que había visto. Señor.

Miyagi le estaba enseñando a Daniel cómo poner los conceptos en acción.

¿Puedes identificarte con este ciclo de hábitos?

Desencadenante: ver un nuevo libro sobre ansiedad (o cambio de hábitos) Comportamiento: Devorar el libro de una sentada.

Resultado: Comprende los conceptos, pero falla en cambiar el hábito Con el cambio de hábitos, los conceptos son importantes. Y a medida que comienza a mapear su hábitos, pondrá esos conceptos en acción. Observe cómo el mapeo no equivale automáticamente a arreglar o ser arreglado. Sí, trazando un mapa inútil hábito, como lo hizo John, puede dejar de hacerlo rápida y fácilmente. De hecho, tengo Recibí una serie de correos electrónicos de agradecimiento de personas que han visto mi diez una charla TED de un minuto ("Una manera simple de romper un mal hábito") y he dejado fumar, dejar de procrastinar en la universidad, etc. Pero si siempre fuera así simple, todos los que luchan con el cambio de hábito habrían dejado su(s) hábito(s) a la acera después de ver ese video corto y luego nunca miró hacia atrás. TED

Las charlas pueden ser inspiradoras e informativas, pero a menudo son solo eso, y hay que ser paciente con el proceso para ver resultados.

La mayoría de nosotros tenemos hábitos que existen desde hace mucho tiempo; mapeando estos out es sólo el primer paso para cambiarlos. Realmente tienes que obtener el mapeo tanto conceptual como experiencialmente antes de que pueda pasar a cambiarlos.

Es por eso que el primer tercio del libro está dedicado al mapeo. No te lo saltes.

No vayas directo al apartado de “arreglar”, porque habrás caído en el

concepto trampa de tratar de pensar en su camino hacia el cambio de hábito. Haz el "encerar, encerar"

trabajo. Como verá, es fundamental aprender el proceso de su propia experiencia.

Cambiar hábitos puede ser un trabajo duro, pero. . .

Durante cinco años, enseñé a los estudiantes de medicina de Yale cómo ayudar a sus pacientes a dejar de fumar.

de fumar.

La conferencia me la transmitió un psiquiatra más veterano que había empaquetó todo lo que aprendió en una perorata de 45 minutos. Esos 45 minutos fueron la única vez en sus cuatro años de escuela de medicina que estos estudiantes iban aprender cómo ayudar a sus pacientes a dejar de fumar. Para que esto sea útil y tenga un impacto, los estudiantes tenían que ser capaces de memorizarlo, interiorizarlo y actualizarlo.

Lo mejor que se me ocurrió fue que los estudiantes hicieran un ejercicio oral. Esta consistió en mi declaración con toda seriedad: “Repita la siguiente frase después de me."No fue mi mejor momento, pero fue lo mejor que se me ocurrió para mantenerlos.

despierto y aprendiendo.

Repita conmigo: “Como su médico, lo más importante que puedo decirle hoy es que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud”. Esta es la mejor opción que tenemos para ayudar a las personas a dejar de fumar: “De una manera clara, fuerte, y de manera personalizada, instar a todos los consumidores de tabaco a dejar de hacerlo”. el seguimiento f

pregunta es: "¿Está dispuesto a hacer un intento de dejar de fumar en este momento?" tal vez un poco sorprendido de que su profesor de la escuela de medicina estuviera usando el estilo de jardín de infantes enseñando, la mayoría de los estudiantes simplemente me repitieron las frases como un loro. Para hacer la conferencia más atractiva, los cronometraría para ver qué tan rápido podían decir eso. (¿A quién no le gusta un poco de competencia?) Ha pasado más de una década entre mi enseñando esa clase y escribiendo este libro, sin embargo, las frases que acabo de citar son sigue siendo el "estándar de oro" para ayudar a las personas a dejar de fumar. si no crees yo, puedes buscarlo.

La repetición es el rey cuando se trata de formar hábitos, así que quería que repita esta frase tantas veces como pueda en nuestro corto tiempo juntos (mientras, por supuesto, termina el resto de la conferencia). Pero tiene que haber una mejor manera de ayudar a la gente a cambiar hábitos!

El punto es que cambiar hábitos es un trabajo duro, pero no tiene que ser seco, aburrido o incluso doloroso.

Así que repite después de mí:

"Cambiar hábitos es un trabajo duro, pero no tiene por qué ser doloroso".

"Cambiar hábitos es un trabajo duro, pero no tiene por qué ser doloroso".

Una vez más para que sea más probable que se pegue:

"Cambiar hábitos es un trabajo duro, pero no tiene por qué ser doloroso".

Acabas de memorizar un cambio de hábito muy importante. El siguiente paso es para que veas cómo puedes piratear el propio hábito de tu cerebro.

formando maquinaria, y en lugar de empujar contra ella, puede aprovechar su poder para hacer el trabajo por ti. De esa forma, tus músculos mentales no se irritan y no tiene que doler.

Encuentra tu propia historia

Las buenas películas y los autores más vendidos hacen que las historias sean entretenidas siguiendo el arco del viaje del héroe mítico, que ha existido desde el principio de narración de cuentos, pero codificado por el escritor Joseph Campbell en 1949. En el negocio del entretenimiento, esto se ha convertido en una fórmula básica para crear un gancho (un problema a resolver e intriga sobre cómo se puede hacer), contando la historia en una manera convincente (tensión, lucha, dificultad, etc.), y asegurándose de que no termine necesariamente felizmente, pero bien (resolución). Tal vez incluso puedas ver la recompensa-elementos de aprendizaje basados en que nos entusiasma ver la secuela de la película que nos encantó, o leer el siguiente libro de la serie de Harry Potter: Disparador: Tensión

Comportamiento: el viaje del héroe que implica lucha, etc.

Resultado: Resolución

Cuando una buena historia está completa, tenemos ganas de otra.

Esta misma fórmula está en juego en la era de los atracones de Netflix, Amazon, y similares, pero con un giro. ¿Qué sucede cuando tienes una serie completa, digamos, Game of Thrones, ¿y quieres que tu audiencia regrese, temporada tras temporada?

Sí, quitas esa parte de la resolución, lo que hace que se vea así:
Disparador: Tensión

Comportamiento: el viaje del héroe que implica lucha, etc.

Resultado: Sin resolución

Esa falta de resolución es como sentarse en el bosque a descansar durante un larga caminata y de repente te das cuenta de que estás sentado en un hormiguero. Cuando empieces *para sentir esa sensación de picazón inquieta, tu cerebro se pone en alerta máxima, gritando, ¡Fuego!*

¡Fuego! ¡Apagar el incendio! Afortunadamente, Netflix y sus cómplices apagaron ese fuego extintor al alcance de la mano con la opción "próximo episodio"; de hecho asumen que no puedes esperar e incluso tomarte la libertad de presionar el botón por ti.

Para cambiar tus propios hábitos, tienes que relacionarte con el héroe de la historia (eso es fácil, eres tú), la trama (cualesquiera que sean los hábitos que tengas), la intriga (por qué tienes que comer M&M's verdes antes que marrones?), la tensión (¿puedes hacerlo?), y la resolución (¡sí, se puede!).



tie E

n n

e e

q s

u t

ee

t lrib

a r

z o

a ,r v

c a

u m

id o

a s

d a

o

s ap

e

y g

dialirn

g o

e s

nt m

e u

m y

e d

nt e c

s e

u rsc a

b a

u

c la

e l

s í n

d ea

h d

á e

b ilta

o h

s.i s

Stío

, rcia

o . p

m o

o r

D e

a s

no

i

e tlu

-san en

El Karate Kid, que no era particularmente aficionado a encerar pisos, pintar cercas, y lavando autos, usted puede encontrar que mapear su propia mente es aburrido, servil labor. Y es un trabajo duro. Pero este negocio de mapas mentales es fundamental para ayudarlo a lo largo del viaje de tu propio héroe, para que tengas una gran historia (verdadera) en el fin de contar.

CAPÍTULO 6

¿Por qué su Anti-Ansiedad (y Anti-Hábito) anterior?

Estrategias fallidas

AHORA QUE USTED sabe algunos de los elementos esenciales de cómo funciona su cerebro, empecemos hasta las soluciones. Los psicólogos y especialistas en tratamiento han identificado varias estrategias para romper hábitos dañinos que van desde la ansiedad hasta comer en exceso y dilación. Sin embargo, la eficacia de estas terapias a menudo depende de la composición genética individual de uno. Afortunadamente, la ciencia moderna puede haber revelado cómo ciertas prácticas antiguas pueden unir el viejo y el nuevo cerebro para derrotar estos hábitos nocivos, sin importar si has ganado o perdido la lotería genética.

Pero primero, volvamos al modelo cerebral que discutimos anteriormente. Recuerda, nuestro El viejo cerebro está configurado para ayudarnos a sobrevivir. Además del aprendizaje basado en recompensas, tiene otro truco bajo la manga: toma lo que aprende y traslada el aprendizaje a memoria "muscular" tan pronto como sea posible. En otras palabras, nuestros cerebros están configurados para formar hábitos para que podamos liberar el espacio del cerebro para aprender cosas nuevas.

Imagínese levantarse cada mañana y tener que volver a aprender a pararse, ponerse tu ropa, caminar, comer, hablar, estarías exhausto al mediodía. En “modo hábito”, nosotros actuar rápidamente, sin pensar, como si nuestro viejo cerebro le estuviera diciendo a nuestro nuevo cerebro:

“No te preocupes, tengo esto. No tienes que gastar energía aquí y puedes pensar sobre otras cosas.” Esta división del trabajo es en parte cómo las partes más nuevas de nuestro cerebro, como la corteza prefrontal, fueron capaces de desarrollar la capacidad de pensar y planificar con anticipación

Esta es también la razón por la que los viejos hábitos a menudo se mantienen incluso después de haber hecho un minucioso trabajo de cartografiarlos. Nadie quiere pasar un hermoso fin de semana.

adentro limpiando un armario desordenado cuando todavía hay espacio para meter más basura.

Solo cuando el armario está lleno hasta los topes te ves obligado a limpiarlo.

Bueno, es lo mismo con tu cerebro, que no se molestará con las cosas viejas hasta que alcanza un nivel crítico. Las partes más nuevas de su cerebro preferirían gastar tiempo en asuntos "más importantes" como

la planificación de sus próximas vacaciones, responder correos electrónicos, aprender los últimos trucos para mantener la calma en un mundo frenético, e investigando cuáles son las tendencias nutricionales actuales.

Además de servir como lugar para pensar y planificar con anticipación, el la corteza prefrontal es también la parte del cerebro con la que cuenta para controlar tus impulsos Tu viejo cerebro funciona en modo de escasez; siempre está preocupado por inanición. Si ve una rosquilla, su viejo cerebro trata impulsivamente de abalanzarse sobre ella.

ella, pensando, Calorías! ¡Supervivencia! Es posible que recuerde las carreras extrañas en productos básicos (papel higiénico, harina, pasta) en la tienda de comestibles a principios de la pandemia de COVID-19. Si estás en la tienda y ves el carrito de alguien apilado alto, te apresuras a agarrar lo que queda, incluso si tienes mucho en casa. En Por el contrario, su nuevo cerebro le dice a su viejo cerebro: "Espere un minuto. acabas de tener comida. ¡Esto no es saludable y ni siquiera tienes hambre! o "Tenemos muchos papel higienico. No hay necesidad de comprar más en este momento". Tu nuevo cerebro es así de racional voz que te recuerda que te comas las verduras antes de comer el postre. Es también la parte del cerebro que te ayuda a mantener tus resoluciones de Año Nuevo (y irónicamente, es esa misma voz interior la que te juzga cuando fallas; más sobre esto luego).

Ahora analicemos algunas estrategias que le han dicho que lo ayudarán a lidiar con ansiedad u otras emociones negativas o le permitirá cambiar arraigado malos hábitos (estrategias que podrías haber probado) y por qué no. Esta establecerá una base para comprender cómo se aplican a los bucles de hábitos de ansiedad como preocuparse demasiado.

Estrategia Anti-Hábito 1: Fuerza de Voluntad

Cuando aprovechas tu reserva de fuerza de voluntad, se supone que tu nuevo cerebro te dice su cerebro más viejo para hacer una caminata y simplemente pedir la ensalada en lugar de la hamburguesa, ¿verdad? Si está ansioso, debería poder decirse a sí mismo que se relaje, y luego estar más relajado. La fuerza de voluntad parece que debería funcionar, pero hay dos grandes advertencias.

Primero, investigaciones recientes están poniendo en tela de juicio algunas de las primeras ideas sobre fuerza de voluntad. Algunos de estos estudios han demostrado que la fuerza de voluntad es

genéticamente dotado para un subconjunto afortunado; otros estudios han argumentado que la fuerza de voluntad es en sí mismo un mito. Incluso los estudios que reconocen que la fuerza de voluntad es real tienden a encontrar que las personas que ejercían más autocontrol no eran en realidad más exitosas en logrando sus objetivos; de hecho, cuanto más esfuerzo ponen, más agotados ellos sintieron. La respuesta corta es que abrocharse el cinturón, apretar los dientes o forzar usted mismo a "simplemente hacerlo" podría ser estrategias contraproducentes, posiblemente ayudando a corto plazo (o al menos haciéndote sentir que estás haciendo algo) pero no funciona a largo plazo, cuando realmente cuenta.

En segundo lugar, mientras que la fuerza de voluntad puede estar bien en condiciones normales, cuando se estresado (tigre dientes de sable, correo electrónico del jefe, pelea con un cónyuge, agotamiento, hambre), su viejo cerebro toma el control y anula su nuevo cerebro,

básicamente cerrando este último hasta que el estrés desaparezca. Así que exactamente cuando tú necesita su fuerza de voluntad, que reside, recuerde, en la corteza prefrontal / nueva cerebro: no está allí, y tu viejo cerebro come pastelitos hasta que te sientes mejor y tu nuevo cerebro vuelve a estar en línea. Piense en el PFC de esta manera: como el más joven y la parte del cerebro menos desarrollada evolutivamente, también es la más débil. Esta significa que estamos poniendo toda nuestra fe en la parte más insignificante de nuestra cabeza para contener nosotros de ser llevados a la tentación. ¿Es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos tan culpables?

Para la mayoría de nosotros, la ausencia de fuerza de voluntad puede ser más una falla en el cableado cerebral (y la evolución) que nuestra propia culpa.

Aplicar fuerza de voluntad a la ansiedad es lógico pero un poco equivocado para las masas.

Cuando mi amiga Emily (la abogada poderosa que puede pensar en la forma de salir de cualquier desastre, real o imaginario) tenía ataques de pánico, se decía a sí misma: “Te sientes como si fueras a morir, pero no lo harás. Este es tu cerebro jugando con usted. Tú decides qué sucede después”. Ella es una en un millón, con un equipo altamente capacitado cerebro a su entera disposición. Si el resto de nosotros encontráramos fácil cuando la ansiedad alzaba su cabeza fea solo para decirnos a nosotros mismos que dejemos de estar ansiosos, felizmente estaría en otra línea de trabajo. Así no es como funciona nuestro cerebro, especialmente cuando el estrés y la ansiedad está cerrando las

mismas partes que se supone que nos están razonando a través de un duro hechizo. Si no me crees a mí (o a los datos), prueba esto: el siguiente vez que esté ansioso, solo dígase a sí mismo que se calme y vea qué sucede. Si quieres un desafío adicional, di el comando en el tono severo de tus padres voz.

Estrategia Anti-Hábito 2: Sustitución

Si tienes antojo de X, haz Y en su lugar. Al igual que la fuerza de voluntad, la sustitución se basa en el nuevo cerebro. Esta estrategia está respaldada por mucha ciencia y es una de las estrategias a seguir.

Estrategias en psiquiatría de adicciones. Por ejemplo, si quiere dejar de fumar pero tener antojo de un cigarrillo, comer dulces en lugar de encender un cigarrillo. Esto funciona para un subconjunto de amigos (y fue uno de los enfoques que me enseñaron en el entrenamiento de residencia), pero como La investigación de mi laboratorio y otros ha demostrado que es posible que no elimine el deseo por sí mismo.

El ciclo del hábito permanece intacto, pero el comportamiento simplemente se cambia a algo.

mas saludable. (Está bien, está bien, podemos discutir sobre cuán saludables son los dulces más tarde, pero entiende la idea.) Dado que el ciclo del hábito todavía está allí, esto también hace que sea más probable que volverás a caer en el viejo hábito en algún momento en el futuro.

Esta es también una estrategia sugerida para su uso en el manejo del estrés y la ansiedad. Cuándo estás ansioso, distráete mirando lindas fotos de cachorros en las redes sociales medios de comunicación. Una de las personas que usa nuestra aplicación de ansiedad incluso programó un bot que retuiteaba fotos de cachorros para que ni siquiera tuviera que buscarlos. Él simplemente podría abrir su cuenta de Twitter y un suministro interminable de cachorros las imágenes estaban disponibles para que él se desplazara. Esto no solucionó su ansiedad (y procrastinación), y como verá en la Parte 3, nuestros cerebros comienzan a cansarse de estos táctica.

Estrategia anti-hábito 3: Prepare su entorno

Si se siente tentado por el helado, no guarde los cartones en el congelador. Otra vez, esta estrategia involucra al molesto nuevo cerebro. Varios laboratorios que estudian el cebado de un ambiente han encontrado que las personas con buen autocontrol tienden a estructurar su vive de tal manera que no necesitan tomar decisiones

de autocontrol en el primer lugar. Adquirir el hábito de hacer ejercicio todas las mañanas o comprar alimentos saludables en el supermercado hace que mantenerse en forma y cocinar nutritivamente sea una rutina, por lo que es más probable que se pegue. Hay dos advertencias aquí: (1) usted tiene que entrar realmente en un hábito de hacer lo saludable; y (2) cuando te resbalas, porque tu cerebro tiene aprendido sus viejos hábitos mucho más profundamente que los nuevos, es propenso a Vuelva a caer en el patrón del viejo hábito y quédese allí. Veo esto todo el tiempo en mi clínica. Mis pacientes prueban esta estrategia por un tiempo, pero vuelven a fumar, beber o usar drogas (es sorprendentemente difícil evitar conducir por licorerías a menos que se mude a una isla desierta libre de alcohol o a Utah). Esta es la razón por la que los gimnasios suelen ofrecer un descuento de membresía a principios de año. Ellos saben que te inscribirás, vas por un par de semanas, te saltas algunos días cuando hace frío o

llueve, dejan de ir por completo y eventualmente simplemente dejan su equipo en prístinas condiciones para repetir el ritual en enero del próximo año cuando se sienta culpable por no estar en forma.

¿Cómo funciona preparar tu entorno para la ansiedad? no puedes no mantener ansiedad en su congelador o evite la tienda de ansiedad para que no tenga la tentación de elegir uno de sus treinta y un sabores de camino a casa después de un duro día de trabajo. Como agradable como suena una "zona libre de ansiedad" en su casa, incluso si la construye, el vendrá la ansiedad.

Estrategia Anti-Hábito 4: Mindfulness

Jon Kabat-Zinn es quizás el experto en mindfulness occidental más conocido.

Mientras estaba en un retiro de meditación en silencio a fines de la década de 1970, la idea de desarrollar y probar un programa de atención plena de ocho semanas que podría enseñarse e investigarse en entornos médicos apareció en su cabeza. Por lo tanto, el estrés basado en la atención plena nació la reducción (MBSR). Durante las próximas cuatro décadas, MBSR se convirtió en el el curso de mindfulness más conocido y estudiado del planeta.

La definición de mindfulness de Kabat-Zinn es “la conciencia que surge a través de prestando atención en el momento presente, a propósito, sin juzgar”.

Básicamente, Kabat-Zinn apunta a dos aspectos de la experiencia: la

conciencia y la curiosidad.

Vamos a desempacar eso un poco. Recuerde cómo nuestros viejos cerebros reaccionan a las cosas positivas y negat refuerzo negativo para determinar qué hacer, y luego son realmente buenos en convertir ese comportamiento en hábitos?

Si no eres consciente de que estás haciendo algo habitualmente, seguirás hacerlo habitualmente. Kabat-Zinn describe esto en términos de operar en piloto automático.

Si has conducido mil veces por la misma carretera, tu viaje se vuelve bonito habitual. Tiende a desconectarse y pensar en otras cosas mientras conduce: a veces hasta el punto en que ni siquiera recuerdas cómo llegaste a casa desde trabajo. ¿Es esto magia? No, es costumbre.

Crear conciencia a través de la atención plena te ayuda a "abrir el capó" de lo que está pasando en tu viejo cerebro. Puede aprender a reconocer sus bucles de hábitos mientras están sucediendo, en lugar de "despertar" al final de ellos cuando has casi choca el auto.

Una vez que esté al tanto de sus bucles de hábitos, cuando esté en piloto automático, puede luego siente curiosidad por lo que está sucediendo. ¿Por qué estoy haciendo esto? lo que desencadenó

¿el comportamiento? ¿Qué recompensa obtengo realmente de esto? ¿Quiero mantener

¿haciendo esto?

Puede sonar extraño al principio, pero la curiosidad es una actitud clave que, cuando se combina con conciencia, lo ayuda a cambiar hábitos: una conexión respaldada por investigaciones hecho en mi laboratorio y por otros. Y la curiosidad puede convertirse en una poderosa recompensa en su propio. ¿Recuerdas la última vez que sentiste curiosidad por algo? Que la emoción se siente bastante bien en sí misma, lo que le indica a su viejo cerebro que esto es mejor que un rápido subidón de azúcar seguido de toneladas de culpa.

Mantenerse fuera del modo de hábito libera al nuevo cerebro para que haga lo que mejor sabe hacer: tomar decisiones racionales y lógicas.

¿Qué condiciones hacen que sea más fácil cambiar un hábito? ¿Crees que cuando despierta en medio de un atracón de helado, lleno de vergüenza y auto-juicio, o cuando simplemente te das cuenta de un comportamiento y luego sientes curiosidad al respecto y comenzar a

trazar un mapa de lo que tu mente realmente está haciendo?

Esa curiosidad es clave para estar abierto y receptivo al cambio. Dra. carol Dweck, investigadora de la Universidad de Stanford, habló de esto hace años cuando mentalidad fija y de crecimiento contrastadas. Cuando estás atrapado en bucles de viejos hábitos (incluyendo juzgarte a ti mismo), no estás abierto al crecimiento. (Mi laboratorio tiene incluso trazó una parte del cerebro asociada con esto.)

Si bien la investigación científica sobre la atención plena aún se encuentra en sus primeras etapas, algunos hallazgos consistentes están saliendo del trabajo. Los estudios de múltiples laboratorios han encontró que la atención plena se dirige específicamente a los enlaces clave de la recompensa basada aprendiendo. Por ejemplo, mi laboratorio descubrió que el entrenamiento de atención plena era clave para ayudar a los fumadores a reconocer los bucles del hábito y ser capaces de desvincular los antojos de de fumar. En otras palabras, los pacientes pueden notar un antojo, sentir curiosidad por lo que (

)

se sentía como en sus cuerpos (y mentes), y aguantar, en lugar de habitualmente de fumar. Romper este círculo vicioso condujo a tasas de abandono cinco veces mayores que las tratamiento estándar de oro actual.

Mi laboratorio encontró algunos cambios notables en los comportamientos habituales cuando las personas aprenda a comprender ese proceso de bucle de hábito y aplique técnicas de atención plena.

Aprender a prestar atención condujo a un cambio de comportamiento no solo con el tabaquismo sino también con problemas para comer e incluso, como vio en nuestros estudios clínicos, con ansiedad sí mismo.

Y también he visto este trabajo poderosamente en mi propia vida. Hay una corolario de la máxima “cuanto menos sabes, más dices” que mencioné al comienzo de este libro: “¡No se limite a hacer algo, siéntese ahí!” Esto es un paradoja simple y poderosa que ha tenido grandes efectos en mí tanto personalmente como profesionalmente Si un paciente mío se pone ansioso o preocupado mientras está en mi oficina (que puede resultar simplemente de contarme sobre algo que tiene sucedió o discutiendo un próximo evento), podría contraer ese contagio social y ponerse ansioso o preocupado ("Oh no, esto es serio.

¿Podré ayudar

¿ella el?").

¿Por qué? Por un lado, si empiezo a bajar por la madriguera del conejo de la ansiedad y mi la corteza prefrontal tiene problemas para pensar, es posible que reaccione habitualmente a mi propia ansiedad y saltar para tratar de "arreglar" a mi paciente como una forma de hacer que mi ansiedad desaparezca. De Por supuesto, esto generalmente resulta en empeorar las cosas, ya que entonces mi paciente no siento que lo entendí, o la solución no es realmente buena porque no hemos llegado a la causa raíz de lo que lo estaba poniendo ansioso (porque sin darnos cuenta nos estábamos enfocando en mí). El adagio "no te limites a hacer algo, siéntate ahí" también sirve como un poderoso recordatorio de que ser es hacer.

En otras palabras, al estar ahí, escuchando profundamente a mis pacientes, a menudo estoy haciendo lo mejor que puedo hacer por ellos en ese momento: empatizar, comprender y conectando Finalmente, me gusta el dicho porque me recuerda que mi fuerza de voluntad instinto, que es hacer algo, es un bucle de hábito en sí mismo (bien intencionado pero equivocado), que puedo simplemente observar: observar es realmente lo único necesario

“acción”, e irónicamente la más efectiva.

Listo para otra pregunta para reflexionar sobre su ansiedad (y otros) hábitos.

¿cartografía? Si este no es su primer intento de cambiar un hábito, regrese y revise todos de las diferentes estrategias anti-hábito que has probado a lo largo de los años. Cual funcionaron? ¿Cuáles fallaron? ¿Tus éxitos y fracasos encajaban con lo que ahora sabe cómo su cerebro (y específicamente el aprendizaje basado en recompensas)

¿obras? Si eres nuevo en el juego del cambio de hábitos, estás en un buen lugar.

porque no has establecido "malos" hábitos para tratar de cambiar los malos hábitos (que es decir, estrategias que fallaron, pero las repites una y otra vez). Quedarse en el camino y sigue mapeando tus bucles de hábitos. Presta atención a las ganas de entrar allí.

y arreglarlos (y mapear eso como un ciclo de hábitos). Encerar. Encerar.



CAPÍTULO 7

La historia de Dave, Parte 1

D AVE (NO SU nombre real), un paciente mío, me dijo durante nuestra primera sesión que comenzó a tener ataques de pánico en la carretera en algún momento del último año o dos.

Estaría conduciendo sin hacer nada, sin pensar en nada, cuando le vino a la cabeza lo peligroso que era conducir a sesenta millas por hora en su coche.

“Estoy en una gran bala que se precipita por la carretera”, así describió la sensación.

Los ataques de pánico empeoraron tanto que Dave dejó de conducir por completo en el carretera.

Desafortunadamente, sus ataques de pánico no se limitaban a

conducir. una noche en un restaurante de sushi con su novia, de repente pensó que podría estar alérgico al pescado. Se puso tan ansioso que tuvieron que abandonar inmediatamente el restaurante. Sabía racionalmente que esto era una locura, no era alérgico al pescado y No era probable que hubiera desarrollado una nueva alergia esa misma noche. Pero su pensamiento Su mente no tuvo oportunidad contra la voz en su cabeza: “Esto no es tema de discusión.

¡Peligro! Nos vamos ahora.

Dave continuó diciendo que no podía pensar en un momento en el que no había estado ansioso, incluso desde la infancia. Había intentado consumir alcohol a los veinte (lo que lo hizo sentir peor); le habían recetado medicamentos (pero era demasiado miedo de tomarlos); había visto a psicólogos, terapeutas e incluso a un hipnotizador, pero como él dijo, "Nada de eso funcionó". Dave luego pasó a decirme que uno de su principal mecanismo de afrontamiento para la ansiedad estaba comiendo. La ansiedad desencadenaría que comiera algo, y la comida lo adormecería temporalmente o lo distraería.

él de estar ansioso. Este ciclo de hábitos alimenticios lo había llevado a ganar una enorme cantidad de peso Y debido al aumento de peso, Dave ahora tenía sangre alta hipertensión arterial, hígado graso y apnea del sueño grave.

Desencadenante: Ansiedad

Comportamiento: Comer

Resultado: unos minutos de distracción por sentirse ansioso

Así que aquí estaba él, cuarenta años y con Trastorno de Ansiedad Generalizada, trastorno de pánico y aumento significativo de peso. Su ansiedad se había vuelto tan mala que muchos días Dave había estado demasiado aterrorizado incluso para levantarse de la cama. En el momento en que cono él, estaba buscando frenéticamente algo, cualquier cosa, que lo ayudaría abrirse paso hacia la luz.

Durante esa primera visita a la clínica, saqué una hoja de papel en blanco y escribí el las palabras disparan, comportan y recompensan en el patrón de un triángulo, con flechas señalando del disparador al comportamiento a la recompensa y de vuelta al disparador. lo empujé al otro lado del escritorio y le preguntó a Dave: “¿Es correcta esta imagen? ¿Un pensamiento de miedo?

(desencadenante), como 'Oh, podría ser alérgico al pescado',

desencadenar que se vaya o evite un situación (comportamiento), que te hace sentir mejor (recompensa)?”

“Sí”, dijo Dave.

“¿Ha creado esto bucles de hábitos específicos que su cerebro cree que lo mantienen seguro, pero de hecho están provocando su ansiedad y pánico?

“

“Eso es todo en pocas palabras”, dijo.

En solo unos minutos, Dave y yo habíamos planeado cómo la supervivencia de su cerebro sistema haba sido secuestrado para hacer de su vida un auto perpetuado y sin fin ciclo de preocupación ansiosa. La ansiedad desencadenó la preocupación y la evitación, lo que desencadenó más ansiedad y evitación. Además de esto, su mecanismo de afrontamiento de comer era haciéndolo obeso e hipertenso.

Envié a Dave a casa con un objetivo simple: mapear los bucles de tus hábitos de ansiedad.

¿Cuáles son tus desencadenantes de ansiedad? ¿Cuáles son tus comportamientos? Que es tu recompensas? Quería que los viera todos, y luego ver lo que estaba obteniendo de esos comportamientos.

Esta última parte fue especialmente importante. Nuestros cerebros crean bucles de hábitos a través del aprendizaje basado en recompensas. En otras palabras, si un comportamiento es gratificante, aprender a hacerlo de nuevo. Estaba claro para mí que Dave había aprendido a evitar los miedos situaciones (y para estresar-comer) porque era gratificante.

Y estas recompensas, aunque fueran irracionales y profundamente inútiles a largo plazo, lo mantenían atrapado en esos bucles de hábitos. Cómo recompensar un comportamiento impulsa los comportamientos futuros, no el comportamiento en sí. Otro manera de decir esto es que el comportamiento en sí mismo es menos importante que el resultado de el comportamiento; si fuera simplemente una cuestión de identificar el comportamiento y luego decirle a alguien que deje de hacerlo, estaría felizmente sin trabajo. “Solo deja de hacerlo”

nunca lo hizo como eslogan por una buena razón. Después de años de investigación y clínica práctica, estoy completamente convencido de

que la fuerza de voluntad es más un mito que una realidad.

músculo psíquico.

La razón por la que uso la historia de Dave es esta: es un buen ejemplo de la simplicidad y la importancia de mapear los bucles de hábitos. No se necesita mucho tiempo ni un cita con un psiquiatra o psicoanalista. Solo se necesita conciencia (que es gratis).

Por ejemplo, si está en una gran reunión y su ciclo de hábitos es hablar de *turno, puedes ver lo que sucede cuando lo trazas en tu mente antes* saltando en:

Disparador: Pensamiento “Tengo una gran idea”

Comportamiento: interrumpa a quien esté hablando y déjelo escapar.

Resultado: Arruinar el flujo de la reunión.

Revisaremos la historia de Dave a medida que avancemos en el libro para que puedas tener una idea de su progreso a través del mapeo y trabajando con su mente de la misma manera que estás aprendiendo a trabajar con tu propia mente.

Los bucles de hábitos (ansiedad y otros) te controlan hasta que puedas verlos claramente. El primer paso para recuperar el control es simplemente prestar atención y mapear ellos afuera. Cada vez que crea un mapa, está menos en piloto automático y más en control porque usted ve hacia dónde se dirige.

Pero, ¿no es útil un poco de ansiedad?

Nuestros cerebros son brillantes para hacer asociaciones. Así es como aprendemos. Nosotros asociamos el pastel con la bondad deliciosa, y luego, cuando vemos el pastel, comérselo automáticamente. Si nos intoxicamos con comida en un restaurante, rápidamente aprendemos a evitar ese establecimiento. De hecho, la asociación entre ese restaurante y El asco puede ser tan fuerte que incluso podemos sentir náuseas cuando simplemente pasamos de largo.

la tienda. Sin embargo, esta brillantez va sólo hasta cierto punto. Un letrero de restaurante no es venenoso en en sí mismo, pero aprendemos a asociarlo con un letrero de NO IR ALLÍ en nuestras mentes. Y

nuestras mentes, siendo las buenas máquinas de aprendizaje

asociativo que son, pueden fácilmente hacen asociaciones falsas entre la ansiedad y el rendimiento.

Mi mentor de doctorado, el Dr. Louis Muglia, me enseñó la frase "verdadero, verdadero y no relacionado." Este fue su recordatorio para mí cuando realizaba experimentos en el laboratorio.

para verificar una cadena de causalidad. En otras palabras, podría estar estudiando el comportamiento o proceso X y ver que suceda Y, pero tenía que demostrar (a mí mismo, a mi mentor y al mundo) que X causó Y. X podría estar pasando (verdadero). Y podría estar sucediendo en el mismo tiempo o inmediatamente después (verdadero). Pero eso no probó que X causara que Y

suceder.

Nuestras mentes hacen esto todo el tiempo. Uno de mis ejemplos favoritos es jugadores profesionales de béisbol parados en el plato de home para batear. ellos pasan varios rituales cada vez que se preparan para la cancha, cavando con los pies un

cierto número de veces, tocando su casco en un lugar determinado, y así sucesivamente. Para *muchos jugadores, han asociado estos comportamientos específicos con el éxito: haz X,* Y y Z, y es más probable que golpees la pelota. Pero el hecho es que pueden completar el ritual (verdadero) y golpear la pelota (verdadero), pero no hay nada que demuestre que los dos las verdades están relacionadas.

Y por supuesto, muchos de nosotros relacionamos la ansiedad con el éxito de la misma manera. Cuándo Estoy dictando un seminario, casi sin falta, alguien se me acerca después y dice con certeza (¡ahh, cómo amamos la certeza!) que nunca habrían llegado a donde están en el mundo sin ansiedad como conductor. Veo esto en mi programa de ansiedad clínica también. Por ejemplo, una persona lo describió de esta manera:

“Para mí, en realidad comencé a atribuir mi éxito a mi ansiedad. Yo actué muy bien en la escuela y pensé que mi ansiedad me incentivaba a hacerlo bien, así que en el fondo, tenía miedo, incluso dudas, de dejar ir mi ansiedad”. Otro comentó: “Yo siento lo mismo. Tenía miedo de que si dejo ir mi ansiedad, perdería la capacidad de esforzarme tanto como lo hice”.

En estas discusiones, ya sea con mis pacientes o con los alumnos del taller, pude Casi escucho a mi mentor en mi cabeza. ¿Es esto cierto, verdadero y no relacionado? la voz de lu preguntaria. Entonces

comenzaría explicando que la correlación no es igual causalidad. Luego me sumergiría en una exploración de su experiencia para ayudarlos identificar si estaban asociando falsamente el sentimiento de ansiedad con la realización bien.

Una observación fascinante que he hecho es cuán apegada está la gente a la noción de que la ansiedad es crítica para el éxito. Estaba discutiendo esto con Caroline.

Sutton, la editora de mi libro, y ella hicieron una declaración sorprendente que realmente sonó cierta: la gente idealiza su ansiedad y/o estrés. Lo usan como una insignia de honor, sin el cual serían una persona menor, o peor, perderían el sentido de propósito. Para muchos, el estrés es igual al éxito. Como ella lo expresó, “si estás estresado, están haciendo una contribución. Si no estás estresado, eres un perdedor”.

Esta noción de que debemos estar al menos un poco ansiosos por tener un buen desempeño también ha sido romantizado en la literatura de investigación. Allá por 1908, cuando el campo de psicología estaba en su infancia, dos investigadores del comportamiento animal en Harvard, Robert Yerkes y John Dodson, publicaron un artículo titulado “La relación de Fuerza del estímulo a la rapidez de formación de hábitos”. En este manuscrito, ellos describió una observación interesante: que los ratones bailarines japoneses aprendieron una tarea más eficientemente cuando recibieron un shock moderado como reforzador negativo como en comparación con un shock leve o severo. Llegaron a la conclusión de que los animales necesitaban algo nivel de excitación, pero no demasiado, para aprender mejor. Este documento fue referenciado solamente diez veces durante el próximo medio siglo, sin embargo, en cuatro de los artículos citados, estos hallazgos fueron descritos como una ley psicológica (ahora quizás irrevocablemente impresa en Internet como la Ley Yerkes-Dodson o la Ley Yerkes-Dodson Curva). *

En un artículo publicado en 1955, el psicólogo británico de origen alemán Hans Eysenck sugirió que la “Ley” de Yerkes-Dodson podría ser válida para la ansiedad: especuló que una mayor excitación podría mejorar el desempeño de la tarea de un sujeto.

Dos años más tarde (1957), uno de los antiguos alumnos de posgrado de Eysenck, PL

Broadhurst, que en ese momento trabajaba como investigadora en la

Universidad de Londres, publicó un artículo audazmente titulado "Emocionalidad y la ley de Yerkes-Dodson". En informó que sujetar la cabeza de una rata bajo el agua (es decir, la privación de aire) durante cantidades crecientes de tiempo, que describió como una medida de "intensidad de motivación impuesta "-aumentó la velocidad de natación de la rata hasta un punto en el que *luego volvió a caer ligeramente. Uso de los términos motivación, excitación y ansiedad* indistintamente, concluyó audazmente, "es claro a partir de estos resultados que el La Ley Yerkes-Dodson puede tomarse como confirmada". (Me pregunto si consideró si las ratas cuyas cabezas habían estado sujetas por más tiempo solo estaban tratando de recuperar el aliento por un momento antes de nadar.) De estudios que involucran ratones que bailan y ratas que se ahogan, la actuación de ansiedad en forma de U invertida curva, o curva de campana, fue psicologizada en existencia: un poco de ansiedad es bueno para rendimiento, mucha ansiedad, no tanto.

Avance rápido medio siglo, cuando una revisión de la literatura psicológica referentes al estrés y desempeño laboral establecieron que sólo el 4 por ciento de los documentos apoyaron la curva en forma de U invertida, mientras que el 46 por ciento encontró una negativa relación lineal, lo que básicamente significa que cualquier nivel de estrés inhibe rendimiento. A pesar de estas claras diferencias (¡al diablo con los datos!), el La "ley" sobregeneralizada de Yerkes-Dodson se ha convertido en folklore, tal vez incluso alcanzando un estatus mítico en la actualidad, evidenciado por una aparente exponencial crecimiento en el número de citas (menos de 10 en 1990, menos de 100 en 2000 y más de 1.000 una década después).



La ansiedad como una insignia de honor, un componente crítico de la competencia laboral, un identidad asumida (Gracias a Dios por mi ansiedad. ¿Dónde estaría sin ella?), quizás combinado con la estética de un modelo explicativo pseudocientífico (las curvas de campana están de moda), ha llevado a una renuencia resultante a reevaluar este explicación, no sólo por los terapeutas (algunos de los cuales han escrito libros enteros en base a esta premisa), sino también por los pacientes y el público en general.

Si hay una voz en el fondo de tu mente que te dice que la ansiedad es una buena ahora es el momento de comenzar a explorar si esa causa y efecto la relación es real. ¿La ansiedad siempre te hace rendir bien? Tienes lograste cosas cuando no estabas ansioso? Y es posible que no estés listo para este, pero lo pondré ahí de todos modos: ¿La ansiedad agota tu energía, lo hace difícil de pensar, o a veces se interpone en el camino de un buen desempeño? (¡Jadeo!) Como un corolario, cuando los atletas olímpicos o los músicos profesionales lo están aplastando, ¿lo hacen?

pareces nervioso? (Sugerencia: mire videos antiguos de un juego de 60 puntos de Michael Jordan y mira dónde está su lengua, la tabla de snowboard ganadora de la medalla de oro de Chloe Kim actuación en el medio tubo en los Juegos Olímpicos de Invierno de 2018, o echar un vistazo a la tamaño de la sonrisa de Usain Bolt cuando está arrasando con la competencia en los 100-metro.)

A medida que avance con el cambio de cualquier hábito, ansiedad u otra cosa, no preocuparse por encontrar todos los factores desencadenantes. Al trazar bucles de hábitos, puede a menudo se atasca enfocándose en los factores desencadenantes y pierde de vista lo que realmente lo ayuda cámbialos. Esto suele ocurrir cuando las personas se concentran demasiado en averiguar por qué comenzaron a entrar en este o aquel ciclo de hábitos en primer lugar. es como si por retroceder y psicoanalizar todas sus fiestas de cumpleaños para ver exactamente cuándo les empezó a gustar el pastel, mágicamente arreglarán su “ver pastel, comer pastel”

problema. Saber por qué algo se convirtió en un hábito no lo arreglará mágicamente en el momento presente De hecho, los desencadenantes son la parte menos importante del hábito.

lazo. El aprendizaje basado en recompensas se basa en las recompensas, no en los desencadenantes (de ahí el nombre). Ahí es donde está el dinero. No se preocupe, iremos allí en la Parte 2. Para ahora, sigue mapeando tus bucles de hábitos.

CAPÍTULO 8

Una breve palabra sobre la atención plena

AQUÍ ESTÁ NUEVAMENTE la definición de mindfulness de Jon Kabat-Zinn:

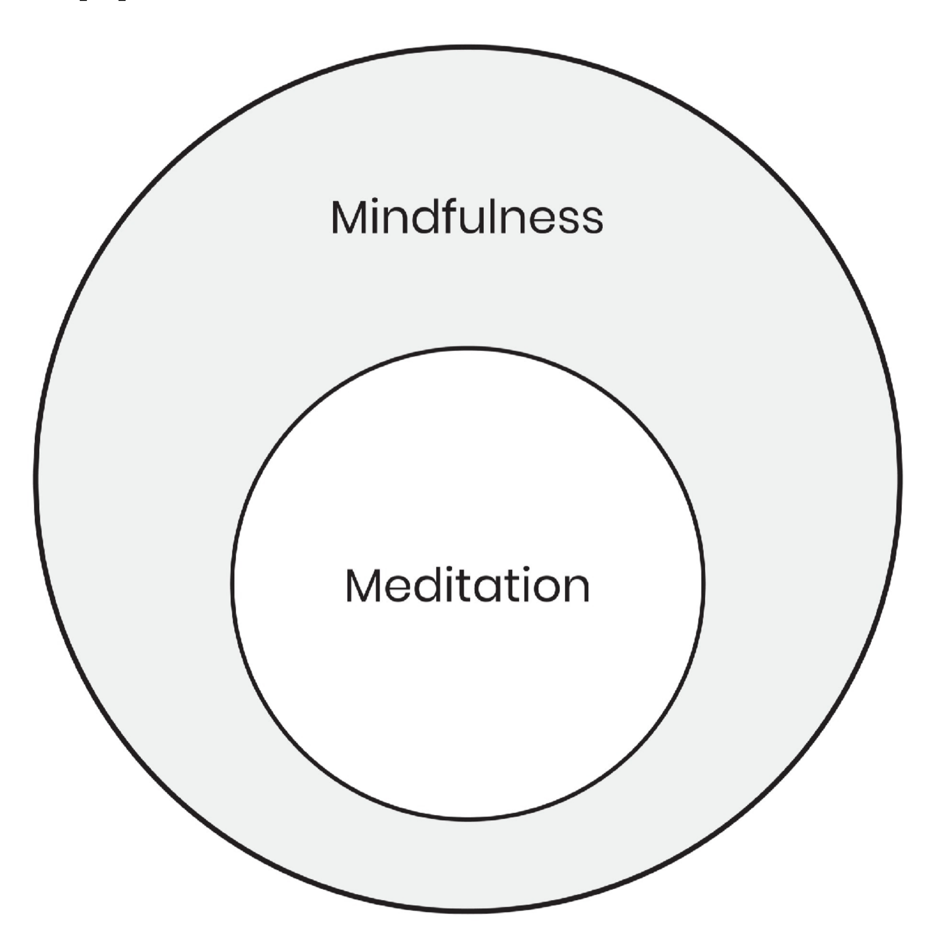
[Mindfulness es] la conciencia que surge al prestar atención en el momento presente, a propósito, sin juzgar.

Si recuerda, nuestro viejo cerebro reacciona al refuerzo positivo y negativo para determinar qué hacer, y luego es bueno para convertir ese comportamiento en hábitos. Más de esto sucede subconscientemente. Si no somos conscientes de que estamos haciendo algo habitualmente, lo seguiremos haciendo habitualmente. (Esa es la parte del piloto automático que hablado en el capítulo 6.)

Pero podemos volvernos más conscientes de estos patrones de hábitos

en acción. eso es lo que la atención plena nos ayuda a hacer: crear conciencia para que podamos observar a nuestro hombre de las cavernas cerebros en acción.

La gente a menudo se confunde acerca de cómo la atención plena se relaciona con la meditación, si son iguales o diferentes. Una manera simple de visualizar esto es por empleando un diagrama de Venn en el que la atención plena es un gran círculo y la meditación es el círculo más pequeño dentro de él.

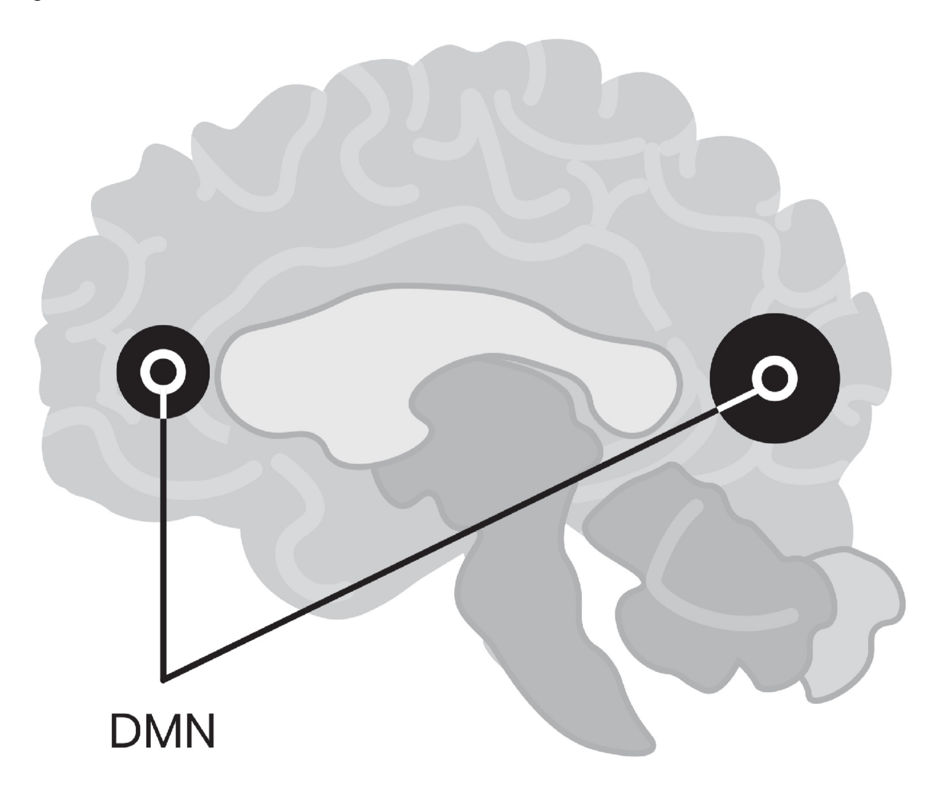


En otras palabras, la meditación cae dentro de la categoría de formas de entrenar consciencia. No necesitas meditar para ser consciente, pero la meditación te ayuda ser cada vez más consciente de lo que está sucediendo en este momento. La meditación es como un gimnasio para tu cerebro, que te permite construir y fortalecer tu atención plena músculos.

La conciencia también lo ayuda a prestar atención a los factores desencadenantes y las reacciones automáticas.

Esto va por mucho más que los bucles de hábitos de ansiedad y preocupación; de hecho, se aplica a cualquier cosa a la que estemos reaccionando. Pero una palabra de advertencia: hay mucho hay información errónea que argumenta que la atención plena es un método especial (no ansioso) estado de ánimo, o simplemente una técnica de relajación. Veo esto en mi clínica.

mucho a los pacientes: cuanto más tratan de despejar su mente de pensamientos ansiosos o piensan salir de la ansiedad, más ansiosos se vuelven. Los más comunes la percepción errónea se resume en una pregunta que a menudo me hacen cuando estoy enseñando en retiros o cuando presento a mis pacientes la idea de la atención plena: "¿Cómo



¿Libero mi mente de mis pensamientos?" Esto sugiere erróneamente que el objetivo de la meditación es "vaciar la mente".

Buena suerte con eso. Lo intenté durante diez años, sudando a través de camisetas en medio del invierno en largos retiros de meditación en silencio, y no funcionó.

Además, también pasé la mayor parte de la escuela de medicina y la residencia tratando de llenar mi cerebro con la mayor cantidad de

información posible. ¿Por qué querría vaciarlo?

Mindfulness no se trata de detener, vaciar o deshacernos de nosotros mismos.

cualquier cosa. Los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas son lo que nos hace humanos.

Y pensar y planificar son cosas cruciales para dominar. si no fuera capaz usar mi cerebro pensante para hacer una historia clínica clara y hacer un diagnóstico sólido, Me lo pasaría genial brindando una buena atención a mis pacientes.

Entonces, en lugar de cambiar o no tener los pensamientos y sentimientos que conforman nuestra experiencia, la atención plena se trata de cambiar nuestra relación con esos pensamientos y emociones

Pero esto no es algo fácil de hacer. De hecho, un estudio de Harvard de 2010 mostró que nos quedamos atrapados en el pensamiento (la mente divagando, para ser exactos) alrededor del 50 por ciento de nuestra vida de vigilia. Eso es mucho tiempo corriendo en piloto automático.

Debido a que este estado mental es tan común, se puede medir en el cerebro.

Incluso existe una red de regiones denominada red de modo predeterminado (DMN). los DMN fue descubierto por Marcus Raichle y su equipo en la Universidad de Washington en San Luis. Se llamó la red de modo predeterminado porque esto es lo que nuestro las mentes acuden cuando no están ocupadas en una tarea específica.

El DMN se activa cuando nuestra mente está divagando, pensando en cosas en el pasado o en el futuro, atrapados en patrones de pensamiento repetitivos como la rumiación, ansiedad, o en otros estados emocionales fuertes, y cuando estamos deseando varios sustancias Y para bien o para mal, recurrimos a pensamientos y recuerdos sobre cosas que están relacionadas con nosotros. Nos arrepentimos de las cosas que hemos hecho en el pasado, nos preocup sobre los acontecimientos que se avecinan en el futuro, y así sucesivamente.

Un centro de la DMN llamado corteza cingulada posterior (PCC) conecta un montón de otras regiones del cerebro juntas. El PCC es interesante porque consigue se activa cuando a las personas se les muestran imágenes que son recordatorios o desencadenantes de sus

adicciones. Por ejemplo, el PCC se enciende con señales de cocaína (p. ej., un imagen de unas pocas líneas de cocaína en un espejo) en individuos adictos a la cocaína, con señales de fumar (p. ej., una imagen de alguien fumando) en adictos a la nicotina individuos y con señales de juego (p. ej., una imagen de alguien jugando a la ruleta) en individuos adictos al juego. Básicamente, el PCC se enciende cuando quedar atrapado en el deseo y otros tipos de bucles de hábito de pensamiento perseverante como la rumia (centrarse en la angustia de uno y pensar repetidamente en ella durante y más), que es un sello distintivo de la depresión y la preocupación ansiosa. perseverancia simplemente significa pensar lo mismo una y otra vez; la preocupación es el niño del cartel para esto. Para que este concepto quede claro, te daré algunos ejemplos: **Bucle de hábitos de antojo**

Disparador: Ver pastel

Comportamiento: Comer pastel

Resultado: sentirse bien

Bucle de hábito de rumiación

Desencadenante: sentirse bajo de energía

Comportamiento: piensa en lo deprimido que te sientes, en cómo nunca obtendrás nada hecho, etc

Resultado: Sentirse (más) deprimido

Bucle de hábito de preocupación ansiosa

Disparador: mirar la lista de tareas pendientes sin terminar
Comportamiento: preocupación por no hacerlo

Resultado: sentirse ansioso

Como nota al margen, las personas deprimidas parecen ser tan buenas en la perseverancia bucles de hábitos de pensamiento que dos tercios de ellos también cumplen con el diagnóstico psiquiátrico Criterios para los trastornos de ansiedad. Esta coincidencia entre la depresión y la ansiedad es un ejemplo de bucles de hábito de pensamiento perseverante que están básicamente fuera de control: se alimentan de sí mismos. ¿Porqué es eso? Bueno, un estudio de investigación de Yael.

Millgram y sus colegas de la Universidad Hebrea sugirieron que el la

familiaridad de un estado de ánimo contribuye a que permanezcamos en él. Cuando estamos tristes o ansioso todo el tiempo, esa tristeza o ansiedad se vuelve familiar, un lugar que gravitar hacia algo como una rutina matutina o una ruta regular al trabajo.

Cualquier desviación se siente desconocida, tal vez aterradora o incluso ansiosa. A partir de una punto de vista de supervivencia, esto tiene sentido: si estamos viajando en territorio desconocido, tenemos que estar en guardia porque aún no sabemos si es seguro o no. no olvida, no todos los hábitos son malos. Se vuelven malos solo cuando nos hacen tropezar o frenándonos en lugar de ayudarnos a avanzar.

Podemos llegar a identificarnos tanto con los bucles de hábitos mentales que se convierten en nuestro identidad, quienes creemos que somos. De hecho, una de las primeras pruebas piloto de mi Unwinding El programa de ansiedad me escribió el siguiente correo electrónico:

¿Hay alguna diferencia entre cómo uno se acercaría a desenrollar "Yo estoy teniendo un pensamiento ansioso” vs “¿Estoy ansioso?” . . . estoy aprendiendo a usar las técnicas lo suficientemente bien como para trabajar con episodios de tipo reflexivo—

ansiedad que surge de un día ajetreado, el estrés de una fecha límite incumplida, un evento proximo . . . con lo que estoy luchando es con el tipo de ansiedad que proviene de quién me percibo ser y lo aparentemente

manto impermeable de no-suficientemente-bueno-ness en el que está envuelto.

Profundamente grabada en los huesos la ansiedad.

La ansiedad se sentía como si fuera parte de ella; fue tallado en sus huesos hasta el punto donde no podía diferenciarlo de sí misma.

Si los investigadores y los médicos pueden encontrar y comprender vínculos entre cómo comportan las personas y lo que sucede en el cerebro, podemos encontrar formas de y apuntar con precisión a los mecanismos subyacentes y tener una mejor oportunidad de ayudar las personas logran un cambio real y duradero. Como médico, veo perseverante pensando como posiblemente el principal problema que hace tropezar a mis pacientes. Y más a menudo que no, este tipo de pensamiento ha grabado un patrón profundo en sus cerebros hasta el punto que se han identificado con sus hábitos: “soy fumador”. "Estoy ansioso."

Porque los bucles del hábito del pensamiento perseverante parecen ser un peligro claro y presente para mis pacientes y la atención plena podría ayudar, como investigador, estaba motivado para la ciencia la mierda fuera de ella.

En teoría, la atención plena y la meditación nos ayudan a tomar conciencia de la perseverancia.

pensando. En lugar de quedarnos atrapados en la rutina de repetir el patrón de pensamiento, podemos ver que estamos atascados y salir de él, creando nuevos y más hábitos positivos en el camino. (Profundizaré un poco en los detalles de cómo

)

puede hacer esto en capítulos posteriores.)

La DMN se activa cuando nos vemos atrapados en el pensamiento perseverante (y antojos). Debido a que se supone teóricamente que la atención plena ayuda a las personas a no atrapados en estos bucles y permitirles estar menos identificados con sus pensamientos, nuestra hipótesis fue que la atención plena podría tener un efecto positivo en esta red cerebral.

En nuestro primer estudio, usamos un escáner de resonancia magnética para comparar la actividad cerebral de personas que nunca habían meditado a la de los meditadores experimentados. instruimos a los novicios sobre cómo meditar, luego pidió a ambos grupos que meditaran mientras estaban en el escáner. Y he aquí, sólo cuatro regiones del cerebro mostraron diferentes actividad entre los meditadores y los no meditadores, dos de los cuales son los ejes principales de la DMN. Y sí, la DMN era mucho más tranquila en los experimentados.

meditadores.

Este fue un nuevo hallazgo en el campo, por lo que repetimos el experimento para hacer Seguro que nuestros resultados fueron sólidos, y lo fueron. Incluso hicimos varios en tiempo real experimentos de neurofeedback para asegurarnos de la desactivación en la DMN que estaban viendo se alineaba con la experiencia subjetiva de los participantes de observar pensamientos, emociones y anhelos, en lugar de quedar atrapados en ellos.

Pero la prueba real de que estamos identificando y apuntando a neuronas específicas las redes solo surgen cuando podemos alinearlas

con el comportamiento del mundo real cambiar. Mi laboratorio buscó si podíamos usar el entrenamiento de atención plena basado en aplicaciones para ayudar a las personas a dejar de fumar y si cambiaría la actividad cerebral en la DMN (nosotros centrado específicamente en el PCC en este estudio). Recibimos una beca de la Nación Institutes of Health para hacer un estudio en el que comparamos nuestra aplicación (Craving to Quit) a la aplicación del Instituto Nacional del Cáncer (QuitGuide), que utiliza otros estrategias que no involucran la atención plena, como la información de salud. Nosotros escaneó los cerebros de los participantes antes de que recibieran tratamiento y luego nuevamente un mes más tarde para ver si los cambios en la actividad cerebral en el PCC podrían predecir qué tan bien fueron capaces de reducir el consumo de tabaco. Encontramos una fuerte correlación entre reducciones en la actividad de PCC en el grupo que usó nuestra aplicación, pero no en el grupo que utilizó la aplicación del Instituto Nacional del Cáncer.

Descubrimos que nuestra teoría, que la atención plena cambiaría la actividad cerebral y correlacionar con los resultados clínicos—era cierto. Este es un gran ejemplo del tipo *de la investigación traslacional que los investigadores y los médicos llaman del banco al lado de la cama.*

La idea es traducir ideas y conceptos básicos e fundamentales de investigación preguntas en tratamientos que pueden efectuar cambios de comportamiento en entornos del mundo real.

Se necesita hacer más trabajo aquí; en particular, estudios a gran escala que analizan serán necesarios resultados a largo plazo. Pero podemos hacer este tipo de estudios ahora.

que tenemos una mejor comprensión mecánica de cómo funciona la atención plena.

Esta comprensión ya podría explicar por qué el entrenamiento de atención plena funciona mejor con depresión y ansiedad: apunta a ese elemento compartido de perseverancia pensando. Las personas que están deprimidas perseveran en el pasado. Personas que son ansioso perseverar en el futuro. Independientemente del contenido (pasado/futuro), la atención plena salta y ayuda a desmantelar el proceso de perseveración, por lo que tanto es así que el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido ha adoptado un tipo de entrenamiento de atención plena (terapia cognitiva basada en atención plena) como tratamiento de primera línea para la depresión.

Esperamos que este capítulo le haya ayudado a obtener una mejor

comprensión de lo que es la atención plena y cómo puede enfocarse específicamente en los bucles de hábitos en su cerebro. Más importante, puede utilizar esta información para tomar medidas. Una vez que haya trazado sus bucles de hábitos principales, vea cuánto puede acercar a lo largo del día y cuente la cantidad de veces que llegan a la parte superior de la "lista de reproducción" de su cerebro.

¿Hay bucles perseverantes específicos que puedas trazar? ¿Puedes contar cómo Cuántas veces se juegan? ¿Cuáles llegan a la cima de las listas?



CAPÍTULO 9

¿Cuál es tu tipo de personalidad de atención plena?

LOS ORGANISMOS UNICOCELULARES COMO los protozoos tienen mecanismos binarios simples para supervivencia: se mueven hacia los nutrientes y se alejan de las toxinas. La babosa de mar tiene un

sistema nervioso un poco más complicado, pero aprende básicamente de la misma manera.

¿Podría ser que gran parte del comportamiento humano se pueda atribuir a un comportamiento similar?

¿Estrategia de supervivencia de “acercarse y evitar”? Ante el peligro o la amenaza, por ejemplo, puede volverse hacia el peligro y luchar, alejarse de él y correr, o congelar en seco, con la esperanza de que lo que sea que te amenace no lo vea (o te huelo. Esa es tu reacción de lucha/huida/paralización, la respuesta automática que todos tenemos ante el peligro. Piense en la última vez que alguien gritó,

"¡Estar atento!" o escuchaste un fuerte estruendo. Quizás te hayas sorprendido usted mismo en lo rápido que se movió fuera del camino de un coche que se aproximaba, se agachó cuando escuchó un ruido fuerte, o se congeló cuando las luces se apagaron repentinamente, todo sin necesidad ni tener tiempo para pensar. En nombre de la seguridad, el primitivo partes de su cerebro y sistema nervioso se encargan de todo por usted (¡agradecidamente!). Así como tratar de pensar en cómo salir de los malos hábitos no funciona, pensar en su forma de salir del peligro es arriesgado si tiene que actuar rápido. pensar es camino un proceso demasiado lento cuando el peligro está cerca: su respuesta tiene que ser en el reflejo nivel. ¿Podrían estos instintos explicar algunos elementos habituales de nuestra personalidad?

Hace un par de años, nuestro equipo de investigación encontró que un siglo quinto

“manual de meditación”, titulado El camino de la purificación, describe cómo muchos de nuestros Las tendencias, los comportamientos habituales y los rasgos mentales de la personalidad caen en uno de estos tres cubos de lucha, huida o congelación. ¿Por qué el escritor de este manual se molestó deletreando esto? Para que pudiera dar recomendaciones personalizadas para las personas.

que estaban aprendiendo a meditar y a cambiar patrones de conducta habituales. Esta

puede ser una de las primeras descripciones de lo que ahora consideramos personalizado Medicina: hacer coincidir un tratamiento con el fenotipo de un individuo.

Además, el autor del manual no tenía acceso a equipos modernos.

como monitores de frecuencia cardíaca y presión arterial, o MRI funcional y EEG

máquinas para medir la fisiología y la actividad cerebral. Confió en lo que pudo ver, como el tipo de comida que se come, cómo se camina o se viste, etc.

Así es como describió el método en El camino de la purificación: *Por la postura, por la acción,*

Comiendo, viendo, etc.,

Por el tipo de estados que ocurren,

Que se reconozca el temperamento.

Sus observaciones dividieron las tendencias conductuales en tres categorías generales o baldes que se alinean sorprendentemente bien con la ciencia moderna: Cubo 1: Acercamiento/lucha

Cubo 2: Evitar/huir

Cubo 3: Ni acercarse ni evitarse (congelarse)

Analicemos esto un poco.

Imagina que estás entrando en una fiesta. Si está en el segmento 1 (enfoque), usted podría maravillarse con la maravillosa comida que se está sirviendo y comenzar con entusiasmo mezclándose con amigos. Por el contrario, si está en el segmento 2 (evitar), podría hacer un juicio sobre la comida o las personas que fueron invitadas, y más tarde en la noche ser encontrado discutiendo con alguien sobre los detalles o la precisión de un tema bajo discusión. Si cae en el cubo 3 (ni se acerca ni evita), sería más propensos a ir con la corriente y seguir el ejemplo de los demás.

Nuestro grupo de investigación recientemente llevó esto un paso más allá. Encontramos que el Las tendencias de comportamiento descritas en el manual se alinean bastante bien con las modernas.

mecanismos diurnos de aprendizaje basado en recompensas: acercarse/luchar, evitar/huir, congelarse.

Las personas que están en el cubo de aproximación (1) pueden tener una tendencia a ser más motivados por conductas que se refuerzan positivamente. Las personas que están en el evitar el cubo (2) puede

tener una tendencia a estar más motivado por comportamientos que se refuerzan negativamente. Las personas que no están en ningún cubo (3) pueden estar más en el medio, no tirado o empujado hacia un refuerzo positivo o negativo vía/tendencia por situaciones agradables y desagradables tanto como las demás.

Estos cubos se alinearon tan bien con la ciencia actual que hicimos un modern-día medida y utilizamos métodos de investigación psicométrica para validar nuestro comportamiento cuestionario de tendencias (BTQ) que cualquiera puede tomar (son solo trece preguntas).

CUESTIONARIO DE TENDENCIAS DE COMPORTAMIENTO

Por favor clasifique lo siguiente en el orden que sea más consistente con cómo generalmente te comportas (no cómo crees que deberías comportarte o cómo podría comportarse en una situación muy específica). Debes dar tu primera y respuesta inicial sin pensar demasiado en la pregunta. Coloque un 1

por la respuesta que mejor se adapte a usted, seguido de un 2 para su segunda opción, y un 3 a la respuesta que menos te encaje.

1. Si tuviera que planear una fiesta, . . .

❑ Me gustaría que fuera con mucha energía, con mucha gente.

❑ Me gustaría que solo ciertas personas estuvieran allí.

❑ sería de última hora y de forma libre.

2. Cuando se trata de limpiar mi habitación, yo. . .

❑ enorgullecerse de hacer que las cosas se vean geniales.

❑ notar rápidamente los problemas, las imperfecciones o el desorden.

❑ no tiende a notar ni molestarse por el desorden.

3. Prefiero hacer mi espacio vital. . .

❑ hermosa.

❑ organizado.

❑ creativamente caótico.

4. Cuando hago mi trabajo, me gusta . . .

❑ ser apasionado y enérgico.

❑ asegúrese de que todo sea exacto.

❑ considerar posibilidades futuras/preguntarse sobre el mejor camino a seguir.

5. Cuando hablo con la gente, puedo parecer . . .

❑ cariñoso.

❑ realista.

❑ filosófico.

6. La desventaja de mi estilo de vestir es que puede ser . . .

❑ decadente.

❑ poco imaginativo.

❑ no coinciden o no están coordinados.

7. En general, me porto solo. . .

❑ con optimismo.

❑ enérgicamente.

❑ sin rumbo.

8. Mi habitación es . . .

❑ ricamente decorado.

❑ ordenados ordenadamente.

❑ desordenado.

9. Generalmente, tiendo a . . .

❑ tener un fuerte deseo por las cosas.

❑ ser crítico pero de pensamiento claro.

❑ estar en mi propio mundo.

10. En la escuela, yo era conocido por . . .

❑ tener muchos amigos.

❑ ser intelectual.

❑ soñar despierto.

11. Usualmente uso ropa de una manera que es . . .

❑ a la moda y atractivo.

❑ aseado y ordenado.

❑ despreocupado.

12. Me encuentro como . . .

❑ cariñoso.

❑ reflexivo.

❑ distraído.

13. Cuando otras personas están entusiasmadas con algo, yo . . .

❑ subirse a bordo y querer involucrarse.

❑ tienden a ser escépticos al respecto.

❑ salirse por la tangente.

Ahora sume los números para obtener un puntaje bruto para cada una de las opciones principales, opciones intermedias y opciones inferiores. La opción con la puntuación más baja.

es igual a la mayor tendencia.

Arriba = tipo de aproximación; Medio = evitar tipo; Abajo = ir con la corriente escribe. Por ejemplo, si obtuvo un 18 para la opción superior, un 25 para la opción media, y un 35 para la opción inferior, tienes una mucho más alta tendencia para el tipo de enfoque.

Puede pensar en el BTQ como un cuestionario de personalidad de atención plena. Y la esperanza es que puede ser útil en su vida ordinaria. Al ver más claramente y Al comprender sus tendencias de comportamiento cotidianas, puede aprender sobre usted mismo.

y sus respuestas habituales a su mundo interno y externo. Tú también puedes aprender los tipos de personalidad de los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo, de modo que puedes aprender a vivir y trabajar más armoniosamente con ellos.

Estar más en sintonía con el tipo de persona que eres también te ayudará a construir en los puntos fuertes de sus tendencias habituales.

Por ejemplo, una persona que muestra un

El tipo de enfoque predominante podría funcionar bien en marketing o ventas. Uno podría asignar un tipo de evitación a una tarea que requiera un alto nivel de precisión y atención a los detalles porque a esa persona le encanta concentrarse en resolver las cosas y prospera en esas situaciones. Y un tipo que sigue la corriente podría ser el mejor en Proponer ideas creativas durante una sesión de lluvia de ideas o al comienzo de una gran proyecto

Comprender tus tendencias habituales también te ayudará a crecer como persona.

y evitar dolores de cabeza innecesarios. Por ejemplo, si usted es del tipo de acercamiento, puede trazar un mapa de todos los hábitos en su vida en los que tiende a exagerar, donde querer demasiado de algo bueno en realidad empeora las cosas (por ejemplo, comer en exceso, ponerse celoso en las amistades, etc.). Si eres del tipo que evita, puedes preste atención a los comportamientos relacionados, como ser demasiado crítico (de usted mismo y otros) o centrarse demasiado en la precisión en detrimento del panorama general.

Y si usted es del tipo que va con la corriente, puede concentrarse en tomar conciencia de situaciones en las que podría dar un paso atrás en la toma de decisiones y estar de acuerdo con otros en aras de no causar fricción.

A continuación se presentan resúmenes generales para cada tipo de personalidad. Recuerda, estos son tendencias y no etiquetas. La mayoría de las veces, las personas tienen un predominante tendencia, y dependiendo de la situación, puede inclinarse más fuertemente hacia una tendencia u otra. Por ejemplo, mi esposa y yo caemos fuertemente en la evitación balde. Esto puede explicar por qué ambos somos académicos: nos encanta pasar nuestro tiempo cuestionando premisas y teorías, investigando y resolviendo cosas. Como un segunda tendencia, ambos caemos más en el enfoque que en el ir con la corriente balde. Entonces, si uno de nosotros está luchando o tiene un mal día, el otro, en lugar de alimentando el fuego del juicio, tiende a inclinarse y ser optimista y solidario.

De hecho, conocer nuestras tendencias de comportamiento nos ha ayudado a mi esposa y a mí a ver nuestros patrones de hábitos más claramente. Si mi esposa me cuenta algo que pasó en el trabajo con un colega, y tiendo a juzgar a esa persona, ella puede señalar suavemente mi ciclo de hábito de juicio para que pueda dar un paso atrás para ver

el situación más claramente.

Enfoque: Tiendes a ser optimista y cariñoso e incluso podrías ser popular. Eres sereno y de pensamiento rápido en las tareas cotidianas. Tu eres más probable que se sienta atraído por las cosas agradables. Pones fe en lo que crees, y tu naturaleza apasionada te hace popular entre otras personas. Usted tiene un postura confiada (es decir, caminas con orgullo). A veces puede tener la tendencia a volverse un poco codiciosos por el éxito. Anhelas experiencias placenteras y buena compañía.

Evitar: Tiendes a ser de pensamiento claro y perspicaz. Tu intelecto permite usted para ver las cosas lógicamente e identificar fallas en las cosas. eres rápido para entender conceptos y tienden a mantener las cosas organizadas y ordenadas mientras se cosas hechas rápidamente. Prestas atención a los detalles. Incluso podrías tener una rigidez postura (es decir, caminas rígido y apresurado). A veces puedes notar que eres demasiado crítico y crítico. Puede que te encuentres como un perfeccionista.

Déjate llevar por la corriente: tiendes a ser tranquilo y tolerante. Eres capaz de pensar en el futuro y especular sobre lo que podría pasar. Tu piensas sobre cosas profunda y filosóficamente. A veces te quedas atrapado en tu propia pensamientos o fantasías. Mientras sueña despierto, a veces puede tener dudas y preocupado por las cosas. A veces puede notar que se encuentra yendo junto con lo que otros sugieren, tal vez siendo demasiado fácil de persuadir. Tú podría notar que usted es menos organizado que los demás y puede parecer soñador.

Cuanto más entiendas cómo funciona tu mente, más podrás

para trabajar con él. Cuanto más explores tus propias tendencias de comportamiento, más podrá capitalizar sus propias fortalezas y crecer y aprender de los momentos en los que tus tendencias te hacen tropezar.

Puedes pensar que estas tendencias te ayudan a ver los ritmos habituales es más probable que caigas. Ser consciente de esto puede ser realmente útil.

cuando estás pasando por el proceso de cambio de hábitos, porque si no ves estas tendencias básicas, no puedes cambiarlas (tanto dejar ir cosas inútiles tendencias y apoyándose en sus fortalezas). Uno de mis pacientes de la clínica lo puso muy bien: cuando estaba atrapada en

un ciclo de autocrítica (por ejemplo, "Eso fue *estúpido. ¿Por qué hice eso?"), ella simplemente se decía a sí misma, Oh, eso es solo mi* cerebro, lo que la ayudó a no tomar las cosas tan personalmente.

Así que tenga en cuenta su tendencia (o tendencias) conductuales mientras lee el resto de este libro, y vea si puede aprovechar sus fortalezas para ayudarlo a trabajar con ansiedad y con cambios de hábitos en general. Tal vez incluso puedas salir de algunas de sus tendencias de comportamiento habituales cuando empiezan a hacerle tropezar.

De acuerdo, ¿sientes que eres bastante bueno en el mapeo de tu mente en este punto y

¿Estás listo para dar el siguiente paso? Pasemos a la Parte 2.



PARTE 2

Actualización del valor de recompensa de su cerebro: Second Gear *1*.

Debes dejar que el dolor te visite.

2. Debes permitir que te enseñe.

3. No debe permitir que se quede más tiempo.

—IJEOMA UMEBINYUO



CAPÍTULO 10

Cómo toma decisiones tu cerebro (por qué preferimos el pastel a Brócoli)

QUIZÁS UNO DE LOS bucles de hábitos de ansiedad más frustrantes con los que las personas luchan es la procrastinación. ¿Por qué los hábitos de ansiedad se repiten como la preocupación o la procrastinación?

tanto tiempo? Una de las preocupaciones que a menudo impulsa la

procrastinación es el miedo a fracaso o insuficiencia. Una persona en mi programa de ansiedad lo expresó de esta manera: Lucho significativamente con el "bucle de preocupación" en el que mi ansiedad se alimenta en una sabrosa comida combinada que incluye pensamientos de preocupación y autocrítica.

Una de las mayores consecuencias para mí de este círculo vicioso es DILACIÓN. Estoy procrastinando ahora mismo. . .

Otro describió su ciclo de hábitos así:

He pasado toda la mañana atrapada de nuevo en el circuito de evasión. Abierto proyecto, voltear a las redes sociales, perder media hora. Vuelva al proyecto, seleccione enciende el teléfono para "solo una ronda" de un juego móvil, pierde una hora. los

"recompensa" de la evasión es que no tengo que enfrentar los sentimientos desagradables de estar atrasado, de saber que tengo mucho que hacer. el juego o las redes sociales me adormecen por un tiempo, me permiten esconderme de ellas.

Disparador: Trabajar en el proyecto

Comportamiento: jugar un juego en su teléfono (es decir, procrastinar) Resultado: Evasión, pérdida de una hora de tiempo de trabajo La ironía aquí que todos podemos ver es que la evitación temporal de la

“sentimientos repulsivos de estar atrasado” en realidad la pone más atrasada. Ella continuó: He pasado los últimos 15 años experimentando con varias herramientas y técnicas, tengo cinco aplicaciones diferentes y servicios de suscripción que utilizo diario que me ayuda a controlar mi tiempo y bloquear varios sitios y aplicaciones durante ciertas horas, mantengo mi teléfono en No molestar casi las 24 horas del día, los 7 días de la semana, etc. Lo que estoy buscando es orientación sobre cómo interactuar con el respuesta emocional en torno a esto. Porque en el fondo, pase lo que pase herramientas y tácticas que empleo, si realmente quiero posponer las cosas, lo haré. voy a siempre encontrar una forma de evitarlo.

Lo que estoy tratando de investigar aquí es cómo interactuar con el deseo subyacente, o más exactamente, los miedos subyacentes. La causa por la ansiedad He hecho años y años de trabajo, tanto por mi cuenta y con mi terapeuta regular, en asegurarme de que las actividades que estoy haciendo son los que quiero estar haciendo. El problema es que todavía tengo temores terribles, profundos, de décadas de no ser lo suficientemente buenos, de ser rechazados, etc.,

todos los cuales lamentablemente están respaldados por una tonelada de eventos donde estas cosas realmente sucedieron, que no importa cuán mal Quiero hacer algo, el miedo me embarga y caigo en mi

bucle de evitación para el alivio a corto plazo en su lugar. Si las tácticas y las herramientas fueran la respuesta, esto ya lo habria conquistado, porque los he probado todos . . . Ni siquiera puedo decirte cuántas personas en mi vida a lo largo de los años han sido como "Bueno, solo tienes que profundizar en tu fuerza de voluntad

¡y hazlo!" Lo que me hace querer preguntarles si creen que solo no he pensado en eso, o que lo he pensado y simplemente no

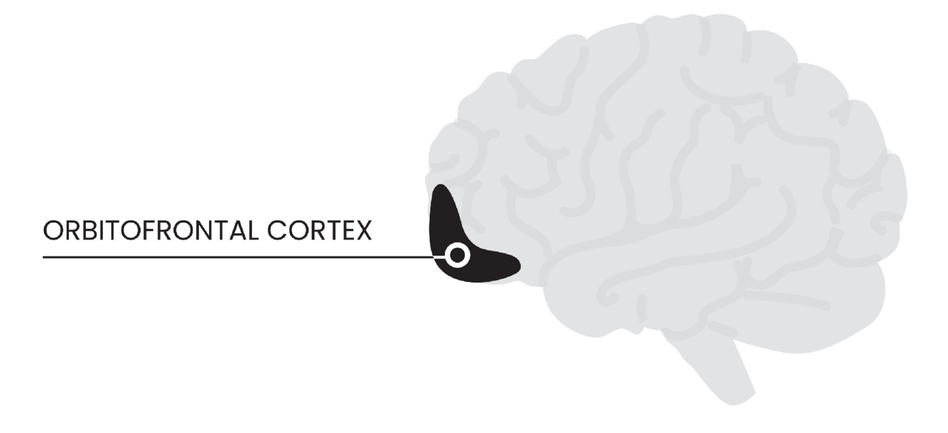
poseer la fuerza de carácter. Tampoco es un pensamiento atractivo.

No solo no sería admitida en la muy, muy exclusiva fuerza de voluntad club, del cual mi amiga Emily y el Sr. Spock de Star Trek son probablemente dos de solo un puñado de miembros, pero en las últimas décadas nadie le enseñó cuál es la clave para el cambio de comportamiento (valor de la recompensa) y cómo funciona en su cerebro.

¿Por qué tu cerebro prefiere el pastel al brócoli?

No es tan simple como "el pastel sabe mejor". La respuesta real nos da ideas por qué actuamos de cierta manera y cómo podemos romper una amplia gama de malos hábitos de comer por estrés a la procrastinación.

Comencemos con por qué y cómo nuestros cerebros forman hábitos. Esto implicará un poco repetición del capítulo 3, pero tengan paciencia conmigo. El por qué es simple: los hábitos se liberan nuestro cerebro para aprender cosas nuevas. Pero no toda acción se convierte en un hábito. Tu cerebro



tiene que elegir qué dejar como hábito y qué no volver a hacer. Recordar, aprendes un hábito basado en cuán gratificante es el comportamiento. Cuanto más gratificante sea un es el comportamiento, más fuerte es el hábito.

Esto es importante, así que lo voy a repetir: cuanto más gratificante sea un comportamiento es, cuanto más fuerte es el hábito.

De hecho, nuestro cerebro establece una jerarquía de comportamientos en función de su recompensa.

valor. El comportamiento con la mayor recompensa es el que elige nuestro cerebro y el uno que actuamos. Desde una perspectiva neurobiológica, esto probablemente tiene que ver con la cantidad de dopamina que activa los centros de recompensa de nuestro cerebro cuando comenzamos a aprender el comportamiento. Esto se remonta a nuestros cerebros cavernícolas, que son configurado para ayudarnos a obtener la mayor cantidad de calorías que podamos para que podamos sobrevivir. Por ejem el azúcar y la grasa tienen muchas calorías, así que cuando comemos pastel, parte de nuestro cerebro piensa, Calorías: ¡supervivencia! Por lo tanto, comenzamos a preferir el pastel al brócoli. un estudio de el Instituto Max Planck descubrió recientemente que nuestros cerebros reciben dos golpes de dopamina: la primera llega al degustar la comida, y la segunda cuando la comida llega a nuestro estómago. Según la promesa calórica, nuestro cerebro recuerda qué alimentos son más gratificantes (más calorías = más recompensa), por lo que nuestros padres nunca se servía el postre al mismo tiempo que la cena. Dada la elección, nos llenaríamos de pastel antes de comer nuestras verduras.

Pero no son sólo las calorías las que cuentan. Nuestros cerebros también aprenden el valor de recompensa de personas, lugares y

cosas. Piensa en todas las fiestas de cumpleaños a las que fuiste como un niño Tu cerebro combina toda esa información: el sabor del pastel, como así como la diversión que tuvo con sus amigos, en un solo valor de recompensa compuesto.

El valor de la recompensa se ha asignado a cierta parte del cerebro llamada corteza orbitofrontal (OFC). La OFC es una encrucijada en el cerebro donde la información emocional, sensorial y conductual previa se integra. los OFC toma toda esta información, la agrupa y la usa para establecer ese valor de recompensa compuesto de un comportamiento, para que podamos recuperarlo rápidamente en el futuro como un bit de información "fragmentado".

Una vez que eres adulto y ves un trozo de pastel, no tienes que volver a aprender qué sabe o recuerda algo divertido de cuando lo comiste; en cambio, eso asociación que aprendiste de niño entra en acción. Comer pastel te hace sentir bien y desencadena una respuesta automática y habitual. Piensa en aprender un hábito como una especie de "establecer y olvidar": establezca el valor de la recompensa y olvídese de los detalles.

Esta es también la razón por la que es tan difícil romper los hábitos.

Si está tratando de reducir el consumo automático de cada trozo de pastel que Mira, alguien probablemente te dirá que uses tu fuerza de voluntad y simplemente no lo comas. Pero

¿realmente puedes pensar en tu forma de dejar de comer? Esta forma de proceder podría funcionar a veces, pero la mayoría de las veces, a la larga, falla. Y eso es porque no es cómo funciona tu cerebro.

Para cambiar un comportamiento, no puede concentrarse simplemente en el comportamiento en sí. En cambio, tú tienen que abordar la experiencia sentida de las recompensas de ese comportamiento. si todos nosotros necesitábamos hacer era pensar en nuestra forma de salir de un comportamiento, simplemente nos decíamos a nosotro dejar de fumar, dejar de comer pastel, dejar de gritarles a nuestros hijos cuando estamos estresados,

¡Deja de estar ansioso en general y hazlo! funcionaría Pero no es así. Lo único manera sostenible de cambiar un hábito es actualizar su valor de recompensa. por eso es llamado aprendizaje basado en recompensas.

Conciencia: actualice su sistema de valor de recompensas Entonces, ¿cómo actualizamos los valores de las recompensas y eliminamos las

preocupaciones, la procrastinación y ot

¿malos hábitos? Una cosa simple: conciencia.

Necesitamos dar a nuestros cerebros nueva información para establecer que el valor que había aprendido en el pasado ahora está desactualizado. Al prestar atención a los resultados de comportamiento en el momento presente, puede sacudir su cerebro fuera del piloto automático hábito y vea y sienta exactamente cuán gratificante (o no gratificante) es el hábito para usted ahora mismo. Esta nueva información restablece el valor de la recompensa en el viejo hábito y mueve mejores comportamientos hacia arriba en la jerarquía del valor de la recompensa y, eventualmente, en modo automático (más sobre eso en la Parte 3 de la trilogía de bucles de hábitos).

Aquí hay un ejemplo. No tengo que decirles a mis pacientes que deben forzar ellos mismos para dejar de fumar o que fumar es malo para ellos—ellos saben esto ya de ver a su amado hombre Marlboro tener enfisema (de hecho, no menos de cuatro hombres Marlboro han muerto a causa de la EPOC). Ningún paciente mío tiene alguna vez entró en mi oficina y me preguntó cómo ayudarlos a fumar más.

En cambio, voy a donde está el dinero: la experiencia directa. Enseño a la gente a pagar atención cuando fuman.

La mayoría de las personas empiezan a fumar cuando son adolescentes, por lo que han establecido un fuerte valor de recompensa por los cigarrillos: ser joven y cool en la escuela, rebelarse contra sus padres, todo eso. Les hago prestar atención cuando fuman, así que pueden ver lo gratificante que es fumar para ellos en ese mismo momento. Una La mujer que estaba observando informó que fumar "huele a olor apestoso".

queso y sabe a productos químicos, ¡PUÁS!”.

¿Notaste cómo ella prestó atención? Ella no estaba pensando, Fumar es malo para mi. En lugar de eso, aportó curiosidad y conciencia a su experiencia de fumando como estaba fumando, notando el olor y saboreando los químicos en cigarrillos Fumar sabe a mierda cuando realmente prestas atención. La ansiedad es bastante sencillo en este frente: los pacientes nunca vienen a mi oficina diciendo decirme que no están lo suficientemente ansiosos o que piden una pastilla para hacerlos más ansioso. La ansiedad apesta.

Este tipo de conciencia es fundamental para restablecer ese valor de

recompensa en su cerebro, que a su vez te ayuda a romper ese hábito.

Esta es la esencia de la segunda marcha.

Dime si puedes identificarte con esto:

Llegas a casa después de un largo día en la escuela o el trabajo. Tal vez ha sido un duro día, estás cargando un poco de estrés, o simplemente estás cansado. no es del todo la hora de la cena, pero te diriges a la cocina para tomar un refrigerio. agarras una bolsa de papas papas fritas o una barra de chocolate y comience a comer sin pensar mientras se sienta a ver la televisión, revisa tu correo electrónico, o habla por teléfono.

Antes de que te des cuenta, la mitad de la bolsa de papas fritas se ha ido y es posible que te sientas relleno y ligeramente enfermo.

Hagamos un mapa de esto.

Disparador: Hora del día, estrés, hambre, etc.

Comportamiento: come un bocadillo sin pensar

Resultado: Hmmm, ¿cómo sabían esos chips? Realmente no estaba prestando atención.

Sí exactamente. Es por eso que esos viejos hábitos molestos son tan difíciles de romper.

¿Recuerdas ese "establecer y olvidar" de antes? Tu cerebro ha agrupado todos de las veces que te relajaste y comiste papitas viendo la tele y combinado en un solo valor de recompensa de fichas + TV = relajación. tu zombi el comportamiento de comer sin sentido se desencadena en el momento en que entras por la puerta.

Ese valor de la recompensa desestresante no se actualiza hasta que empiezas a prestar atención justo en ese momento. Por supuesto, sigues repitiendo este comportamiento una y otra vez.

terminado, preguntándose por qué no puede simplemente decirse a sí mismo que se detenga.

Como hemos visto, el aprendizaje basado en recompensas se basa en recompensas (de ahí el nombre).

El comportamiento conduce a un resultado, y ese resultado impulsa el comportamiento futuro. Si el comportamiento es gratificante, lo

vuelves a hacer; si no es así, deja de hacerlo. Los budistas describen esto como causa y efecto; Los conductistas animales lo llaman positivo y negativo.

f

(

f

)

refuerzo (o aprendizaje por refuerzo o condicionamiento operante).

No importa cómo lo llames, si quieres cambiarlo, tienes que frotar tu pequeña nariz de la corteza orbitofrontal del cerebro en su propia caca para que huela claramente que apestoso es. Así es como tu cerebro aprende. El comportamiento no cambia si el el valor de recompensa de ese comportamiento permanece igual. Y el valor de la recompensa puede cambiar solo cuando toma conciencia y ve el valor real de la recompensa. Esto es NO el valor de la recompensa que se estableció cuando tenías cinco o trece años, y podría comerse una bolsa entera de papas fritas de una sola vez y luego ir a nadar sin teniendo calambres. Estoy hablando del valor de la recompensa en este momento en tu vida. Solamente entonces puedes presionar ese gran botón rojo de reinicio de recompensa.

Algo mágico sucede cuando frotas la proverbial naricita de tu cerebro en cualquiera que sea tu pequeño hábito proverbial: comienzas a convertirte desencantado con el comportamiento. No quiero que pases por alto esto, así que voy *para repetirlo en una forma ligeramente diferente esta vez, y ponerlo en cursiva para usted. Si usted realmente preste atención cuidadosa y cercana, sin hacer suposiciones o confiando en la experiencia pasada para guiarte, y ves que un comportamiento no es gratificante en este momento, te prometo que comenzarás a emocionarte menos con* haciéndolo de nuevo

Esto se debe a que su cerebro actualiza los valores de recompensa en función de las últimas información que le das (en este caso, prestando atención a cómo se siente). Cuándo el valor cambia, su OFC reorganiza su jerarquía de recompensas y mueve menos el comportamiento gratificante se encuentra más abajo en la lista "si se activa, debe hacerlo". claramente ves (y siente) que no es tan gratificante como lo recordaba, por lo que está menos emocionado de hazlo en el futuro.

Desencanto, estilo Papá Noel

Como un niño que tira de la barba de Papá Noel y se da cuenta por primera vez que Santa era solo un tipo con un traje rojo y una barba postiza, definitivamente no el trato real: cuando presta atención a los resultados de sus comportamientos con cuidado *lo suficiente como para que el valor de la recompensa se actualice en su OFC, no puede volver atrás y* Finge que no viste el cambio. Una vez que sabes la verdad, ya no puedes regresa y convéncete de que hay un Papá Noel.

Una vez que sea plenamente consciente de que procrastinar pone el proyecto aún más retrasarse o inhalar una bolsa de sus papas fritas favoritas hará que su estómago sentirse hinchado y conducirá a un estado emocional de mierda, no puede tener una repetición y pretender que no sientes lo que sientes.

Cada vez que prestas atención a tus acciones, te vuelves más consciente de lo que realmente obtienes de ellos. Si notas que las papas fritas te hacen sentir horrible cuando comes demasiado, te emocionas menos por comerte toda la bolsa La próxima vez. No porque tengas que obligarte a no comerlos, sino simplemente porque recuerdas lo que pasó la última vez (y la anterior, y el tiempo antes de eso, y el tiempo antes de eso). Esto también es válido para la preocupación, procrastinación, o cualquier otro bucle de hábito de ansiedad que haya aprendido durante el años.

Este es un truco bastante bueno del sistema de aprendizaje basado en recompensas de su cerebro, y no tiene nada que ver con la fuerza de voluntad. Ahora sabes cómo funciona tu cerebro, así que puedes trabajarlo en lugar de que te trabaje a ti.

Definición de Second Gear: el regalo del desencanto

El segundo engranaje es prestar atención a los resultados de tus acciones.

Es un aprendizaje basado en recompensas, o una buena causa y efecto.

Cuando haya identificado y mapeado sus bucles de hábitos (primera marcha) y está listo para practicar la conducción en segunda, hágase esta simple pregunta:

¿Qué obtengo de este comportamiento?

Responder a esta pregunta requerirá que preste mucha atención a la sensaciones, emociones y pensamientos reales, viscerales y encarnados

que vienen como un resultado de la conducta en cuestión.

ADVERTENCIA: Esto no es un entrenamiento intelectual. No caigas en la trampa de comprender cómo funciona la valoración de la recompensa en el cerebro y luego intentar Piense en su manera de salir de sus malos hábitos y en los buenos. Si alguna vez has intentado cambie sus hábitos de merienda, probablemente pueda relacionarse con esto: Desencadenante: hora del día, ansiedad, estrés, hambre, etc.

Comportamiento: Dígase a sí mismo que no debe comer un refrigerio. Cinco minutos después obtienes distraído o tu fuerza de voluntad se rompe, y sin pensar te comes el merienda de todos modos.

Resultado: sentirse mal. Dígase a sí mismo que no debería haber hecho eso.



Si bien el pensamiento es útil para la toma de decisiones y la planificación, a menudo damos la parte pensante de nuestro cerebro demasiado crédito. Recuerde, es la parte más débil de tu cerebro, por

lo que no puedes confiar en él para hacer el trabajo pesado. Deja que sea divertido, creativo.

pensando. Cuando se trata de cambiar realmente el comportamiento, deje esa parte al pesos pesados (la OFC y otras partes del cerebro basadas en el aprendizaje basado en recompensas).

¿Cómo consigues que el tipo grande y musculoso cumpla tus órdenes? Contratas a alguien para Conviértete en el entrenador o entrenador de los pesos pesados. El entrenador ayuda al peso pesado a ver que hacer el levantamiento lo ayudará a volverse más fuerte, por lo que, naturalmente, quiere para hacerlo por ti. Piensa en la conciencia como tu entrenador mental.

Entonces, si tu mente comienza a convertir esto en un ejercicio intelectual de pensamiento—

tratando de pensar en cómo salir de la preocupación, comer en exceso u otro mal hábito, simplemente fíjate y tal vez mapéalo como un ciclo de hábitos (como el ejemplo anterior). Luego pregúntate, ¿Qué obtengo de esto? No lo preguntes de una manera intelectual.

Cuando haga esta pregunta, ponga su mente pensante en espera durante unos momentos y luego dejar caer su conciencia en el modo de observación y darse cuenta de lo que está pasando en tu cuerpo. En este punto es bastante sencillo para la conciencia para entrenar tu cerebro. Obviamente, comer una bolsa entera de papas fritas no va a ayudarlo a entrenar para ese maratón o bajar su presión arterial. Si usted procrastinar, no va a terminar el proyecto; de hecho,

contrario, especialmente cuando se suma a la presión de tiempo de una fecha límite. Conciencia.

Allí están los regalos del desencanto, esperando bajo el árbol para ser abrió. Debes estar presente para abrirlos.

¿Listo para rodar hacia la tierra del desencanto? Pongámonos en marcha.

Ahora que has aprendido la idea clave de cómo entrenar tu cerebro, pruébalo y ver si usted puede conseguir la caída de la misma. Vea si puede comenzar a conducir en segunda marcha ahora: traza un bucle de hábitos (ansiedad o de otro tipo) para ponerte en movimiento, luego cambia en segundo centrándose en los resultados del comportamiento. Lleva tu conciencia a *tu experiencia encarnada y enfócate en la pregunta ¿Qué obtengo de esto?*

¿Cómo se siente el resultado de ese comportamiento cuando simplemente traes el comportamiento a la mente?

CAPÍTULO 11

Deja de pensar: la historia de Dave, parte 2

LA ÚLTIMA VEZ que vimos a Dave, le había dado instrucciones para comenzar a mapear su el hábito gira en torno a la ansiedad y también lo había enviado a casa con nuestro Unwinding fi

Aplicación de atención plena de ansiedad para ayudarlo con esto. Específicamente, ese mapeo tarea era centrarse en la relación de causa y efecto entre el comportamiento y recompensa Necesitaba ver por sí mismo cuán poco gratificante era su comportamientos habituales eran. Así era como sería capaz de hacer importantes Progreso. En efecto, en esa primera visita a la clínica, le estaba dando pautas sobre cómo conducir tanto en primera como en segunda marcha.

Se ha demostrado que la teoría del aprendizaje basado en recompensas es la más sólida mecanismo de aprendizaje conocido en la ciencia. Entonces, ¿por qué no es más fácil aprovechar su poder desaprender viejos hábitos de la misma manera que los aprendes? ¿Por qué no centrarse en

¿Qué tan gratificante es un comportamiento, y si es gratificante, repetirlo? si ya no es gratificante, deja de hacerlo, ¿verdad? La teoría suena, y es, simple. Sin embargo, esto puede caer fácilmente en la trampa del pensamiento que mencioné en el último capítulo: puedes sabe que algo es malo para usted, pero el pensamiento no cambia los comportamientos en su propio. No es lo suficientemente fuerte. Cambiar el valor de una recompensa es lo que se pone pesado levantadores a bordo para hacer el levantamiento por usted. Y el valor de la recompensa no cambia.

sin su entrenador (conciencia) ayudándolo a ver claramente lo que no vale la pena recoger Y lo que es. Los viejos hábitos pueden cambiar bastante rápido con el entrenamiento cerebral adecuado.

pero no cambian instantáneamente (más sobre esto más adelante).

Dave volvió unas semanas después, visiblemente diferente. Antes incluso de que se sentara abajo, me contaba emocionado sobre los cambios que el proceso había traído sobre.

“Tracé un mapa de mis bucles de hábitos de ansiedad”, dijo, “y me siento mucho mejor solo saber cómo se maneja mi ansiedad. La aplicación me está ayudando a aprender a trabajar con mi ansiedad.”

Oh, bien, pensé. Está conduciendo con confianza en primera marcha.

Luego sonrió y dijo: “Ah, y perdí catorce libras”.

"¿Qué?" Dije.

“Vi muy claramente que comer para hacer frente a mi ansiedad no aliviaba la ansiedad. De hecho, me hizo sentir peor, porque me sentía mal por mi peso”.

dijo Dave. “Una vez que vi que [comer no solucionaba la ansiedad], fue bastante fácil Detén esos viejos hábitos alimenticios”.

Este fue un gran ejemplo de poner la teoría científica en acción. dave era aprender a generar conciencia en línea para ayudarlo no solo a mapear su antiguo bucles de hábito, pero más importante, ver y sentir, desde su propia experiencia, cómo poco gratificante era su hábito de comer para hacer frente a la ansiedad. Su OFC había sido diciéndole que comer tenía un alto valor de recompensa (en relación con la ansiedad), pero cuando él miró la "recompensa" cuidadosamente, pudo ver claramente que no era gratificante en todos. Con esa conciencia, su OFC no solo estaba obteniendo información actualizada sino actuaba en consecuencia. ¡Estaba conduciendo en segunda marcha! La conciencia lo estaba entrenando (y su OFC) en la dirección correcta.

Durante los siguientes meses, vi a Dave cada dos semanas para ver cómo estaba.

su progreso y darle consejos sobre áreas en las que concentrarse mientras trabajaba con su ansiedad. A partir de mi escrito (alrededor de seis meses en el tratamiento), ha perdido noventa y siete libras (y sigue fuerte), su hígado ya no es paté, su la apnea del sueño se ha resuelto y su presión arterial ha vuelto a la normalidad.

—

SE PUEDE MEJORAR.

Un día, recientemente, estaba saliendo de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, donde acababa de terminar de dar una clase sobre cambio de hábitos (mi clase favorita para enseñar). El edificio está situado en South Main Street en Providence, Rhode Isla.

Estaba caminando por la acera cuando de repente un automóvil redujo la velocidad y se detuvo a mi lado. El conductor bajó la ventanilla.

“¡Hola, doctora Jud!” Dave gritó, con una gran sonrisa en su rostro.

Estoy seguro de que me sorprendí: ¿Dave conduciendo por una calle principal? Este es el chico que odia las autopistas.

“Oh, sí, ahora trabajo como conductor de Uber”, dijo. “Estoy en camino a la aeropuerto." Y con eso se alejó felizmente.

Simplemente entendiendo su mente y observando los bucles de hábitos de manera sistemática.

camino (primera marcha), Dave había logrado crear una transformación increíble para él mismo, pero eso es sólo una parte de la historia. También había logrado hackear su aprendizaje basado en recompensas y estaba usando el truco para ayudarlo a literalmente volver a entrar el asiento del conductor (segunda marcha).

Dave tiene una historia increíble. Pero la segunda marcha no siempre es fácil. De hecho, gran parte del tiempo, prestar tanta atención a los resultados de nuestros viejos hábitos es francamente doloroso. Podemos desencantarnos con el desencanto proceso en sí mismo (practicando la segunda marcha) y cambiar de segunda a marcha atrás, moviéndose hacia atrás. ¿Por qué?

Nuestros cerebros han evolucionado para tratar de minimizar la cantidad de dolor que tenemos que soportar. Esto tiene sentido desde una perspectiva de supervivencia. Si tocas una estufa caliente, sentirás el calor y por reflejo apartarás la mano, lo que a su vez mantiene que te quemes.

El mundo está lleno de panaceas que te venden para evitar el dolor y sentirse bien. Ropa, autos, pastillas, experiencias: todo está empaquetado y atado con pequeñas reverencias de "esto aliviará tus dolores y molestias", "esto te hará sentir bien” o “esto te ayudará a olvidar tus preocupaciones”. Pero si te quedas en tu zona de confort, nunca crecerás. La vida va a arrojar todo tipo de cosas a usted, y o se deja atrapar por la creación de hábitos de indulgencia, distracción, y entumecimiento a través de la ropa y las pastillas, o puede aprender a rodar con el golpes, incluso apoyándose en ellos como una forma de crecer (más sobre esto en el próximo capítulo).

Además, la segunda marcha puede parecer que lleva una eternidad. Ves el viejo hábito claramente y rápidamente te das cuenta de que no

estás obteniendo nada de eso. entonces te preguntas Bueno, ahora que ves todo esto tan claramente, nada está cambiando. Veo esto todo el tiempo en mi clínica y programas de cambio de hábitos, especialmente con personas que trabajan con preocupación ansiosa (ese ciclo del hábito claramente no es gratificante). Ellos trazan su bucle de hábitos e infórmeme que la preocupación no les da nada más que más ansiedad. Luego preguntan por qué no han dejado de preocuparse todavía. claramente tienen visto que lo que están haciendo no es gratificante y se preguntan por qué el cambio no ha volcado. En momentos como este, les pregunto cuánto tiempo han tenido la preocupación ciclo de hábito (o comer por estrés o lo que sea que sea su ciclo de hábito). La mayoría de ellos responde,

"Todo de mi vida." Luego pregunto cuánto tiempo han estado en el programa. Lo normal la respuesta es "dos semanas" o "tres semanas". (Escuchándose a sí mismos decir eso es suele ser suficiente para ayudarlos a ganar perspectiva).

En un mundo de gratificación instantánea, es bastante fácil entrenarse en un bucle de hábito de impaciencia:

Disparador: Ver solución (a la ansiedad, hábito, problema)

Comportamiento: Quiere que el problema cambie inmediatamente
Resultado: Frustración porque no se ha ido.

Simplemente trazar bucles de hábitos y ver su falta de valor no relaja mágicamente años y años de atrincheramiento. Aquí es donde la paciencia entra. Algunos hábitos se deshacen más rápido que otros (e incluso Dave tomó tres meses para hacer grandes avances con su ansiedad). Para los profundamente arraigados hábitos, su cerebro necesita ver la falta de recompensa una y otra vez antes de la nueva se arraiga el hábito de no hacer el viejo comportamiento. En otras palabras, necesitas surcar esa nueva vía neuronal que señala "no gratificante" con la suficiente frecuencia y con el tiempo suficiente para que se convierta en el nuevo comportamiento automático.

Esto es como cualquier experimento científico. Un solo punto de datos que es diferente de mil otros puntos de datos que todos son más o menos iguales es un anomalía hasta que recopile más datos para ver que, de hecho, el valor atípico aparente es el uno preciso Awareness lo ayuda a obtener información actualizada y precisa para que que puede confiar en los nuevos datos que están llegando, en lugar de descartarlos como erróneo. Probablemente puedas ver la ironía aquí: los viejos comportamientos habituales son basados en datos

desactualizados, pero debido a que son antiguos, son familiares; y porqué son familiares, confiamos en ellos (el cambio da miedo). Piense en el valor de la recompensa como tener una vida útil: es bueno solo por una cierta cantidad de tiempo antes de ese valor queda obsoleto. Es importante revisar sus viejos hábitos para ver si son todavía te sirvo. De eso se trata la segunda marcha.

Al igual que Dave, las personas salen de los bucles de los hábitos al desencantarse con ellos, pero tienen que ser conscientes del ciclo (primera marcha) y la recompensa actual valor del comportamiento (segunda marcha) para hacer esto. Y cuanto más a menudo traen conciencia en línea y se sienten desencantados, cuanto más disfrutan de la vía de desencanto en su cerebro. La repetición funciona cuando estás levantando pesas y construcción de bíceps; también funciona cuando estás fortaleciendo tu músculos mentales. Si estuvieras entrenando para un maratón, tu entrenador no te enviaría saliste a correr quince millas en tu primer día. Del mismo modo, trate de distribuir uniformemente su entrenamiento mental a través de su día. De hecho, la mejor manera de entrenar tu cerebro porque el cambio de comportamiento es hacer de tu vida tu gimnasio mental. En otras palabras, usa

/



los pasos/marchas que estás aprendiendo en este libro a lo largo del día para que puedas puede desaprender viejos hábitos y aprender otros nuevos en contexto, en los mismos lugares y espacios que vives. Recuerde: todo este aprendizaje basado en recompensas se trata de establecimiento de la memoria dependiente del contexto.

Momentos cortos, muchas veces

Hacer de tu día a día tu gimnasio mental también tiene la ventaja de dar un vuelco la popular excusa de “no tengo tiempo para hacer ejercicio”. Cuando surge el hábito, tienes que lidiar con eso de todos modos, por lo que también podrías tomarte unos segundos para mapear a cabo y luego tomar conciencia de los resultados de la conducta habitual. Si se pasa mucho a lo largo del día, tienes más oportunidades para hacer tu mental levantamiento de pesas, para que te vuelvas más fuerte (y más desencantado con los viejos hábitos) con cada repetición de conciencia. Pienso en esto como "momentos breves, muchas veces".

Si toma conciencia de sus viejos hábitos por breves momentos, muchas veces a lo largo del día, desaprenderá más rápida y eficientemente los viejos y pasar a lo nuevo. Es por eso que el Sr. Miyagi hizo que Daniel-san encerara y pintara hasta estaba exhausto. Tenía que estar seguro de que Daniel había recorrido esos caminos hacia el punto donde estaban la memoria motora. Solo entonces Daniel estuvo listo para pelear.

Si se siente desilusionado con la conducción en segunda, tal vez Dave historia puede inspirarte y ayudarte a darte cuenta de que si bien estas prácticas pueden no ser fácil, son simples.

Continúe con la práctica del ciclo del hábito. Traza un ciclo de hábitos (primera marcha); pregúntate, ¿Qué obtengo de esto? ; y prestar atención a las sensaciones del cuerpo, pensamientos y emociones que vienen como resultado del comportamiento (segunda marcha).

Repetir.

CAPÍTULO 1 2

Aprendiendo (y creciendo) del pasado

¿C ÓMO VA TU desmantelamiento del bucle de hábitos? ¿Eres capaz de conducir un poco más en segunda marcha, preguntándose, ¿Qué estoy obteniendo de esto? y viendo los resultados de esos viejos comportamientos más claramente? ¿Se está actualizando su OFC?

información para restablecer esos valores de recompensa en su cerebro?

Revise los siguientes ejemplos de lo que pasaron otras personas para que pueda ver si estás en el buen camino. Comenzaré con algunos de nuestro Eat Right Now y Relajarse Programas de ansiedad. Exploremos los elementos de primero y/o segundo equipo en la escritura de su diario comunitario.

Aquí está el primero:

Fui a poner una cucharadita de miel en mi té y puse todo un

una cucharadita en mi boca primero: "Estoy tan cansado" fue el pensamiento mientras *Hice eso, pero tan pronto como estuvo en mi boca, pensé, Oh, esto no es* va a ayudarme en todo. Realmente ni siquiera sabía bien. Así que estaba en realidad agradecido de que sucedió. Se

sintió muy bien ver que el azúcar hit en realidad no me ayudó a sentirme mejor o incluso a saber bien.

Gatillo: Azúcar

Comportamiento: neuronas motoras secuestradas que le entregaron el azúcar directamente boca en lugar de su té

Resultado: no sabía bien y no la hizo sentir mejor.

¿Qué piensas del momento en que se dice a sí misma, ay, esto no va ayudar ? ¿Segunda marcha? ¿O es eso? Recuerda esa advertencia que te di en el capítulo 10

—Evitar quedar atrapado en el pensamiento. Si ella hubiera seguido ese pensamiento solo, ella podría haber simplemente tratado de decirse a sí misma que no lo hiciera, y en el proceso se quedó atascado en tratar de pensar en su manera de salir del comportamiento. Este patrón de pensamiento había fallado por ella en el pasado.

No se preocupe, dejó de pensar sola y condujo en segunda. Ella vio la causa y el efecto con bastante claridad (el azúcar no sabía bien ni la hizo sentirse mejor).

Pero hay más También escribió que estaba agradecida por lo sucedido.

Esta es una señal súper sólida de aprendizaje, que se siente bien. Estamos agradecidos de que nosotros hemos aprendido algo útil, porque con ese conocimiento, es menos probable repetir un mal comportamiento en el futuro. Aprender y progresar son gratificante para ellos mismos.

Otro corresponsal escribió esto:

Me desperté con un poco de ansiedad por lo que había pasado la noche.

antes, pero en lugar de ceder, sentí curiosidad por saber cómo se sentía.

Esto solo pareció reducir un poco el nivel de ansiedad.

Desencadenante: Ansiedad por la noche anterior

(Nuevo) Comportamiento: sentir curiosidad por las sensaciones corporales Resultado: Menos ansiedad

Agregué nuevo frente al comportamiento aquí, porque no solo es un comportamiento nuevo para esta persona que disminuyó su ansiedad, pero también destaca la capacidad de dar un paso salir de estos bucles de hábitos, usando la curiosidad. (Sí, eso es un poco de bondad de tercera marcha.

Exploraremos esto más en la Parte 3). Ahora volvamos al ejemplo. Él continuó: Entonces me hice la pregunta del desencanto a ambos lados del moneda:

“¿Qué obtuve al estar ansioso por esas sensaciones corporales?”

[Respuesta] Nada más que más ansioso.

“¿Qué saqué de ser curioso acerca de mis sensaciones y el

ansiedad que estaba sintiendo?

Un estado de ansiedad disminuido, lo que me permitió derivar cómodamente voy a dormir.

Desencadenante: Ansiedad por la noche anterior.

Comportamiento (antiguo): Ponerse ansioso por las sensaciones corporales Resultado: ver cómo ponerse ansioso conduce a más ansiedad

Este es un gran ejemplo de un giro en la segunda marcha. Observe su auto-reflexión sobre lo que obtiene al dejarse llevar por la ansiedad y la preocupación. Fíjate cómo él en realidad no lo hizo y se dejó atrapar. En cambio, simplemente mapeó fuera del bucle y lo que había obtenido de él previamente. Eso fue suficiente para cambiar en tercera marcha, donde trajo curiosidad como un comportamiento diferente.

A esto lo llamo segunda marcha retrospectiva. Retrospectivamente "conducir" en segunda marcha es una forma de preguntar ¿Qué obtengo de esto? pregunta después de que algo tiene sucedió. Esto es importante. Estoy resaltando esto porque esto muestra que la segunda marcha todavía funciona incluso después del hecho. Puedes aprender de la situación mientras esta pasando. Y puedes aprender de él después, mientras miras en el espejo retrovisor Nuestro durmiente ansioso pudo reflexionar sobre su anterior experiencias de bajar por la madriguera del conejo de la ansiedad, que al ver cómo inútil que era para dormir, lo ayudó a evitar caer por el agujero una vez más.

A veces, reflexionar en retrospectiva es en realidad un mejor momento

para aprender porque estás menos afectado emocionalmente. Deje que el polvo se asiente, inspeccione el daño, haga notas, y luego aprender. Y puedes hacer esto una y otra vez, tantas veces como quieras.

como, siempre y cuando la jugosidad de la experiencia sentida siga siendo accesible.

Por jugosidad, me refiero a ser capaz de recordar cuán gratificante (o no gratificante) el sensaciones físicas, emociones y pensamientos que resultaron del comportamiento fueron. Esto no es resolver algo intelectualmente o mover el dedo mentalmente.

a ti mismo No se trata de debería. La segunda marcha retrospectiva es retrospectivamente recordando los hechos: simplemente notando lo que pasó y lo gratificante que fue, sin editorializando. Esa charla mental editorial simplemente se interpone y te distrae.

de recordar con precisión el escenario, lo que hace que sea más difícil para usted interactuar con la experiencia encarnada que surge de ese recuerdo. Lo encarnado, sentido experiencia es ese jugo que te indica lo gratificante que tu cerebro determinó la experiencia de ser. Si todavía tiene jugo cuando lo recuerdas, puedes seguir aprendiendo de eso.

Aquí hay un ejemplo para asegurarse de que entiende cómo retrospectivo segundo trabajos de engranajes. He trabajado con muchas personas que luchan contra los atracones.

fi

Vienen a mi oficina, se derrumban porque tenían un atracón y luego comienzan

“shoulding”: debería haber hecho esto, no debería haber hecho aquello. como la broma va, "deberían cubrirse".

Para romper esta inútil obsesión con lo que podría haber sido, le pido a mi pacientes para recordar el atracón más reciente, uno que todavía está fresco en su memoria.

Esta es la esencia de la segunda marcha retrospectiva: mirar hacia atrás y mapear los resultados de bucles de hábitos realizados previamente. Les pido que hagan esto sin juzgarse a sí mismos, es decir, simplemente describir lo que sucedió (comportamiento) y lo que pasó después (resultado).

Una vez que hayan descrito la escena del atracón, tal vez cómo estaban fuera de control o en piloto automático; a menudo describirán cómo se despertaron al siguiente mañana sintiéndose hinchado, con resaca o agotado mental y físicamente. Y

en eso nos enfocamos: el resultado del atracón, la parte del día después. Que hizo tu cuerpo se siente como? Horrible. ¿Cuál era tu estado emocional? Horrible. Lo que era tu estado mental? Horrible. Luego pregunto: "Mirando hacia atrás ahora, ¿qué hiciste

¿aprender?" Aquí hay un ejemplo:

Desencadenante: entrar en una discusión con un miembro de la familia Comportamiento: atracones

Resultado: Sentirse física, emocional y mentalmente mal (sin mejora en las relaciones familiares)

Después de este pequeño ejercicio de primera y (retrospectiva) segunda marcha, a menudo hay una realización:

"Entonces ese atracón no fue un fracaso total".

"No si puedes aprender de ello," digo.

Eso es la segunda marcha retrospectiva en pocas palabras. Mientras esa repetición de la loop está lo suficientemente fresco en la memoria, puede ayudar a generar desencanto.

La mentalidad importa

Hay un truco para poder utilizar la segunda marcha retrospectiva de manera efectiva, exprimiendo todo el jugo de esa experiencia pasada para que puedas maximizar tu aprendizaje Tal vez recuerdes que mencioné a Carol Dweck en capítulo 6. Ella es la investigadora de Stanford que acuñó los términos mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. El Dr. Dweck define la mentalidad fija como cuando crees que tu la inteligencia y las habilidades básicas son inmutables: tienes lo que tienes y tienes que utilizarlos lo mejor que puedas. La mentalidad de crecimiento, por otro lado, es una creencia de que sus habilidades pueden desarrollarse y mejorarse con el tiempo.

El Dr. Dweck ha estado estudiando la mentalidad durante décadas. Según uno definición, una mentalidad es un conjunto de suposiciones, métodos o notaciones mantenidas por uno o más personas o grupos de personas. O simplemente, es la visión del mundo de una persona.

Nuestra mentalidad o visión del mundo puede ser tan habitual que influye en cómo interpretamos eventos, influyendo en las decisiones que tomamos y cómo aprendemos. incluso puede contribuyen a lo que se llama inercia mental o pensamiento de grupo cuando las personas con cosmovisiones similares se unen y comienzan a alimentarse unas de otras. Pensar mentalidad de mafia aquí. En otras palabras, la mentalidad es un gran problema.

¿Cómo desarrollamos una mentalidad particular? Aquí hay una pista: tiene que ver con aprendizaje basado en recompensas. Usemos un ejemplo simple, digamos, chocolate. Si lo consigues estresado (gatillo) y comes chocolate (comportamiento) y te sientes un poco mejor (recompensa), tu cerebro aprende algo: si estás estresado, debes comer chocolate para sentirse mejor.

Pienso en esto como aprender a ver el mundo de cierta manera: nos ponemos *vasos de color chocolate, y la próxima vez que estemos estresados, nuestros cerebros dirán: Oye,* come un poco de chocolate, te sentirás mejor. Ahí es donde los dichos como "ella usa rosa-gafas de colores" y "él usa lentes oscuros" vienen. Estos son eufemismos para personas que siempre ven el mundo de cierta manera: rosy sugiere que siempre estamos viendo el mundo desde un vaso medio lleno, y oscuro es el vaso es una visión o mentalidad del mundo medio vacía. Y sí, puedes aprender a usar el chocolate, o preocupación, o cualquier otro tipo de gafas de mentalidad. Cuanto más te pones ellos, cuanto más te olvidas de que están en tu cara, se convierten en una parte de

q

p

tu identidad.

El concepto es bastante simple: aprendes a ver el mundo de cierta manera.

en base a sus experiencias anteriores. Cada vez que haces algo que refuerza su aprendizaje, las lentes de sus anteojos de visión del mundo se vuelven un poco más gruesas y el ajuste también se vuelve más cómodo.

Dweck ha estudiado principalmente la mentalidad en entornos educativos y escolares, pero su el trabajo es bastante relevante para, bueno, casi todo lo que hacemos, porque la mentalidad colores cómo vemos el mundo. Es famosa por describir los dos tipos de mentalidades opuestas que he mencionado anteriormente: fijo y

crecimiento.

De acuerdo con Dweck, los individuos pueden ubicarse en un continuo de acuerdo con sus puntos de vista implícitos de dónde proviene la habilidad. Si crees que tu éxito es basado solo en la habilidad innata, básicamente con lo que naciste, encajarías en la categoría de una mentalidad fija. Por otro lado, si crees que el progreso se basa en el trabajo duro, el aprendizaje y la formación, se dice que tienes un mentalidad de crecimiento. ¿Con qué mentalidad te identificas más?

Es posible que ni siquiera seas consciente de tu forma de pensar habitual, ya sea que estés más en el extremo fijo o de crecimiento del espectro, pero solo necesita mirar tan lejos como su comportamiento para tener una idea de lo que podría ser. Esto a menudo se vuelve muy claro cuando miras tu reacción al fracaso, por ejemplo. Mentalidad fija los individuos temen el fracaso porque es una declaración negativa acerca de sus necesidades básicas.

habilidades y un recordatorio de sus limitaciones inherentes. Por otro lado, el crecimiento-a los individuos con mentalidad no les importa ni temen tanto el fracaso porque se dan cuenta de sus se puede mejorar el rendimiento; de hecho, el aprendizaje proviene del fracaso.

Esto tiene sentido porque si crees que naciste con tu

capacidades intelectuales particulares, por ejemplo, cada vez que fallas, es un recordatorio de lo limitado que eres. “Oh, no puedo hacerlo mejor, esto es tan bueno como se puede me." Por otro lado, si tienes una mentalidad de crecimiento, puedes ver el fracaso como un oportunidad de aprendizaje en lugar de como un fracaso.

Usemos un ejemplo de caminar por la acera. Si tienes fijo

mentalidad y tropezar con algo, es posible que te castigues por ser un torpe persona. En la misma situación, si tienes una mentalidad de crecimiento, podrías decirle a usted mismo, Hmm, me tropecé. ¿Qué puedo aprender de esto? En una mentalidad de crecimiento, usted puede incluso cuestionar un poco la noción misma de fracaso. ¿Qué significa fallar? Si aprendes, ¿lo que pasó cuenta como un fracaso?

Dweck incluso argumenta que la mentalidad de crecimiento le permitirá a una persona vivir una vida menos vida estresante y más exitosa. Esto también tiene sentido, porque en un crecimiento mentalidad, siempre estás aprendiendo y ganando con tus experiencias. En su libro, Mentalidad: La Nueva Psicología del Éxito, Dweck aconseja, “Si los padres quieren dar a sus hijos un regalo, lo

mejor que pueden hacer es enseñar a sus hijos a amar los desafíos, sentirse intrigado por los errores, buscar nuevas estrategias, disfrutar del esfuerzo y Sigue aprendiendo. De esa manera, sus hijos no tienen que ser esclavos de los elogios. Ellos tendrán una forma de por vida de construir y reparar su propia confianza”.

Me encanta su frase disfruta del esfuerzo. Es un poco difícil disfrutar lo que está pasando.

cuando estamos apretando los dientes mientras tratamos de forzar algo a cambiar, mientras nos golpeamos la cabeza contra la pared. Pero, ¿qué sucede cuando empezamos a tener curioso acerca de nuestra experiencia, amando el desafío, intrigado por el

¿errores?

Encuentro útil extender estos conceptos a su experiencia directa para que pueda puede usar la conciencia para ayudarlo a pasar a una mentalidad de crecimiento en lugar de obtener atrapado en una mentalidad fija mientras conduce en segunda marcha.

Para tener una idea de cómo hacer esto, explore lo siguiente: ¿Qué hace su cuerpo?

te sientes como cuando tienes una vista fija, es decir, estás cerrado para alguien las ideas de otra persona o comentarios sobre sus propias ideas?

Es posible que hayas notado que tu cuerpo se siente cerrado o contraído, como si se está bloqueando a sí mismo para permitir que entre información diferente y contaminando así su visión del mundo. Curiosamente, esto puede haber paralelismos evolutivos. Cuando estás, digamos, siendo perseguido y acorralado por el tigre dientes de sable proverbial, su trabajo es doblar en una pequeña bola, tan pequeño un objetivo posible, para que pueda proteger sus órganos vitales.

¿Qué se siente cuando estás en una mentalidad de crecimiento? Estás abierto en todo caminos a nuevas ideas. ¿Puedes sentir eso en tu propia experiencia? Sólo en un crecimiento mentalidad estás abierto a aprender.

¿En qué mentalidad estás usualmente (o habitualmente) cuando caes en un viejo bucle de hábito que has estado tratando desesperadamente de cambiar? Cuando juzgas o

golpéate, por supuesto que estás cerrado porque estás siendo atacado (incluso si te estás atacando a ti mismo). Aquí hay un ejemplo.

Uno de mis pacientes tenía el hábito no tan saludable de beber una pinta de vodka.

todas las noches (el equivalente a ocho tragos de licor fuerte). ella vendría a casa de un día estresante en el trabajo y comienza a beber como una forma de relajarse mientras comenzó a preparar la cena. Había acudido a mí en busca de ayuda cuando, después de varios años de este comportamiento, se dio cuenta de que realmente estaba dañando su salud, tanto física como mentalmente. Le di algunas instrucciones básicas sobre cómo usar la primera marcha para trazar su ciclo de hábitos (esa parte fue fácil para ella), y luego ampliar los resultados de ella bebiendo en segunda marcha. En el transcurso de un mes más o menos de ver bastante claramente que el alcohol no era su amigo, fue capaz de reducir a sólo cuatro bebidas una noche. Un mes después, reconstruyó los días de sobriedad juntos, estirando estos de tal manera que podría pasar casi una semana sin una sola bebida. cuando ella dijo acerca de su progreso en su próxima visita a la clínica, no estaba contenta con eso: vio esto como un fracaso. ¿Por qué no podía dejar de beber por completo? Además de esto, ella se estaba castigando a sí misma por "fracasar".

¿Cómo podría pasar de una mentalidad fija, de sí misma como un fracaso y no está segura de poder dejar de fumar—¿a una mentalidad de crecimiento?

Cuando mis estudiantes o pacientes sufren bajo el peso de interminables ansiedad, un hábito obstinado o una adicción fuera de control, los animo a ver si pueden visualizar estas experiencias como maestros. Los maestros nos ayudan a aprender. Cuándo aprendemos algo, nos sentimos bien (es gratificante). Nuestros mejores maestros hacen su magia y ayudarnos a abrirnos para ver el aprendizaje en las dificultades, incluso cuando estamos luchando y reflexivamente cerrarse o alejarse del dolor. en estos veces, pido a mis pacientes y alumnos que vean si pueden inclinarse ante estos momentos de dificultades como maestros, lo que les ayuda a abrirse para que puedan aprender de ellos, en lugar de cerrarse habitualmente con el primer indicio de lucha.

Cuando mi paciente describió cómo había fallado en mantenerse sobria por más tiempo de seis días a la vez, agregó: "Bueno, supongo que son dos pasos adelante, un paso espalda."

Le pregunté cómo se había sentido durante los últimos meses al haber aprendido tanto mucho sobre cómo funcionaba su mente y haber pasado de beber una pinta de licor al día para disfrutar tramos de sobriedad.

"Se siente bien", dijo. (En ese momento, ella se estaba abriendo y entrando en una mentalidad de crecimiento.)

Luego le pregunté sobre esos "pasos atrás". ¿Fue ella capaz de aprender algo sobre sus hábitos y sobre sí misma, algo que tal vez no tenga aprendido de otra manera? (Especialmente si estaba atrapada en un círculo vicioso de autocrítica y en una mentalidad fija.)

Le pregunté: "Si aprendiste algo, ¿eso cuenta como retroceder?"

"No, supongo que no", dijo, dándose cuenta de que el aprendizaje en realidad contaba como (y tenía ganas) de seguir adelante.

Hablamos un poco más sobre todo el progreso que ya había hecho en un breve período de tiempo, y discutimos cómo ella podría reconocer cada "deslice" como un forma de instrucción, abriéndose a ella como una experiencia de aprendizaje que podría ayudar a mover ella adelante. Salió de mi oficina con un salto en su paso, viendo cómo podía aprender de sus experiencias y, al mismo tiempo, salir del circuito del hábito de golpeándose a sí misma. Casi esperaba con ansias los desafíos que se avecinaban.

adelante.

Me encanta el dicho: "Huir de cualquier problema solo aumenta la distancia de la solución." Dos pasos adelante, un paso atrás queda obsoleto cuando dejamos de interponernos en nuestro propio camino. Todas las experiencias nos hacen avanzar si somos conscientes y abiertos a aprender de ellos.

—

TÓMESE UN MOMENTO ahora para ver si puede recordar un bucle de hábito reciente. Mapearlo en tu mente (primera marcha). Pregúntate a ti mismo, ¿Qué obtuve de esto? Revisa para ver si te estás cerrando o juzgando a ti mismo (mentalidad fija), y en su lugar lo imaginas como profesor (mentalidad de crecimiento). Pregúntese, ¿Qué puedo aprender de esto? y sentir en esos resultados (segunda marcha retrospectiva). Repetir.



CAPÍTULO 1 3

Arreglando la solución: el experimento de chocolate de Dana Small U N DE MIS experimentos neurocientíficos favoritos fue realizado por un amigo de la mía, la Dra. Dana Small, neurocientífica e investigadora de alimentos en Yale. en su trabajo, llega a diseñar experimentos para probar cómo diferentes tipos de alimentos y fuentes de Las calorías afectan el cerebro. Y para ello ha creado todo tipo de locuras.

artilugios para entregar todo, desde batidos de leche hasta diferentes olores, para personas en un escáner cerebral. (Imagínese tener a un participante de la investigación acostado en un escáner fMRI y estás en una sala de control a veinte pies de distancia tratando de bombear diferentes tipos de batidos de leche en la boca mientras mantienen la cabeza

todavía. ¡No es una cosa fácil de hacer!)

La Dra. Small comenzó su investigación sobre alimentos como una

joven e intrépida estudiante de doctorado en Northwestern University, donde intentaba medir la actividad cerebral cuando la gente comía chocolate. En ese entonces, ella usó una tomografía por emisión de positrones escáner (escáner PET, para abreviar) para medir la actividad cerebral, porque es un poco más indulgente que una fMRI. (En el escáner PET, sus sujetos pudieron comer mientras se escaneaba su cerebro, en lugar de tener que mantener la cabeza completamente inmóviles, como lo harían en un escáner fMRI.) La Dra. Small hizo que los participantes de su estudio eligieran su barra de chocolate favorita, y luego les daba de comer bocados mientras se escaneaban sus cerebros. Como fueron alimentados, se les pidió que calificaran, en una escala de -10 a +10, cuánto le gustaría otra pieza: -10 se calificó como "Horrible, comer más haría enfermo", y +10 se calificó como "Realmente quiero otra pieza". Dado que era barra favorita del sujeto, naturalmente tendían a comenzar el estudio calificándolo como

+10.Sin embargo, con el tiempo, las calificaciones comenzaron a caer a algo así como un +5.

-"Agradable. Otra pieza estaría bien. Luego, las calificaciones cayeron a un punto neutral, mientras el Dr. Small seguía alimentándolos.

No es de extrañar, sus calificaciones siguieron bajando, hasta -5 - "Desagradable". I no quiero comer más", y todo el camino hasta un -10: "Horrible. comiendo mas me enfermaría.

En un corto período de tiempo, la gente pasó de querer más a sentirse disgustado.

Mientras todo esto sucedía, el Dr. Small estaba midiendo su cerebro.

actividad; encontró algo fascinante. La corteza cingulada posterior, la región del cerebro que se activa cuando quedamos atrapados en la experiencia, pero que también se aquieta cuando meditamos, estamos atentos o soltamos de otro modo—era el única región del cerebro que se activaba tanto durante el deleite como durante el disgusto. Esto significa que la activación de esa corteza ocurrió durante el deseo y la aversión. "Yo realmente quiero más" y "Realmente quiero que esto termine" activados en ambas ocasiones.

El estudio del Dr. Small mostró que querer más activa la misma región del cerebro como querer menos. El denominador común aquí es anhelar o desear, o más precisamente, quedar atrapado en querer más o quedar atrapado en querer menos. Observe el elemento de empujar y tirar aquí: tirar de las cosas agradables hacia nosotros (o aferrarse a

una cosa que nos gusta cuando la tenemos) y un alejamiento de algo desagradable, o un esfuerzo de distraernos cuando estamos experimentando algo desagradable.

Ahora bien, ¿por qué es esto importante para el cambio de hábitos? Comencemos con comer en exceso bucles de hábito como un ejemplo. Si realmente te gusta el chocolate, sustitúyelo por tu favorito.

comida o actividad aquí: ves un poco de chocolate y quieres comerlo. Después de comerlo, *te sientes bien al menos por el momento, entonces tu cerebro dice, Eso está bien, haz eso* otra vez. Si haces esta actividad demasiado, ¿qué sucede? Bueno, depende de ya sea que estés prestando atención o no.

Si eres como la gente del experimento de chocolate de Dana, presta atención porque se le pide que lo haga. Tener que calificar cuánto quieres más ayuda ves más claramente cuando has tenido suficiente. Pero en el mundo real, somos más a menudo comiendo sin pensar (o realizando sin pensar cualquier comportamiento es), por lo que tendemos a no darnos cuenta cuando hemos llegado al punto de inflexión del placer al disgusto.

Sin embargo, si te entrenas para ser consciente, es una historia diferente. mi laboratorio tiene incluso mapeó este proceso de desencanto utilizando grupos focales compuestos por personas de nuestro programa de alimentación consciente. Simplemente llevando su conciencia a los resultados de comer, las personas en nuestro programa aprenden a disfrutar un poco de chocolate, por ejemplo, pero debido a que ahora están prestando mucha atención, son más capaces para cambiar sus patrones de alimentación y evitar los excesos o comer en exceso. En uno estudio piloto, encontramos un promedio de ocho libras de pérdida de peso después de dos meses de los participantes que usan nuestro programa Eat Right Now, sin ninguna dieta específica instrucciones. Simplemente enfatizamos prestar atención al comer y detenerse.

cuando está lleno Este estudio fue una prueba de que la atención plena puede ser una forma diferente y realmente manera eficaz de abordar la pérdida de peso sin depender de la tradicional enfoques basados en la fuerza de voluntad.

Dar a conocer los resultados de sus comportamientos como una forma de facilitar el cambio de hábitos va más allá de comer; también puede funcionar con hábitos como la preocupación.

Un ejemplo sería la planificación para el futuro. La planificación es como el chocolate: un poco sabe bien, pero demasiado puede ser contraproducente, ya que puede inducir ansiedad por lo que puede salir mal.

Entonces, si está luchando con bucles de hábitos que involucran excesos, como comer en exceso, planificar demasiado o pensar demasiado, vea si puede hacer su propia versión de El experimento de Dana la próxima vez que empieces a quedarte atrapado en el bucle: paga atención como usted sobre-lo que sea. Pregúntate, ¿Qué obtengo de esto? (segundo engranaje), y vea si puede identificar exactamente cuándo la escala comienza a inclinarse desde delicioso a neutral a desagradable. ¿Te ayuda esto a detenerte en ese punto de inflexión?

(o al menos reducir la velocidad)?

La actitud lo es todo

Sacar la basura rara vez se considera uno de los aspectos más destacados de nuestro día. Pero pensemos en el papel que juega la actitud en una acción como sacar la basura.

Si es hora de sacar la basura y lo haces con mala actitud, adivina

¿Qué? Estás aprendiendo a emparejar sacar la basura con algo que es malo o desagradable. Por otro lado, si te das cuenta de que tienes que sacar la basura salir de todos modos y no lo ve como un gran problema, aprenderá que sacar la basura no es gran cosa Y será más fácil hacerlo la próxima vez y la próxima y así adelante, incluso cuando está en pleno invierno o lloviendo a cántaros. Cambiando tu actitud hacia incluso las tareas más simples puede tener un gran efecto en su vida.

Aquí hay una cita que se ha atribuido a varias fuentes que resume esto bien:

Cuida tus pensamientos. Se convierten en palabras. Cuida tus palabras. Ellos convertirse en acciones. Vigila tus acciones. Se convierten en hábitos. Mira tu hábitos Se convierten en personajes. Cuida tu carácter. se convierte en tu destino.

Eso es cierto no solo para sacar la basura, sino para todo lo que haces en la vida. Si cada vez que empiezas a luchar con un bucle de hábito, piensas en el equivalente de "esto no otra vez" o "no voy a ser capaz de lidiar con esto, esto nunca es va a trabajar”, entonces es probable que agregue un segundo hábito inútil además: Desencadenante: Empieza a

luchar

Comportamiento: Piensa que apestará (mentalidad fija)

Resultado: mayor probabilidad de que succione

Además, tendrás que lidiar con el bucle de hábito original durante mucho más tiempo porque seguirás reforzando ambos bucles de hábitos: el que te está costando y el Bucle de hábito de "mala actitud".

Por otro lado, si puedes empezar a practicar traer una curiosidad lúdica a tu experiencia mientras conduces en primera y segunda marchas, obtienes tres puntos: (1) el hábito con el que estás luchando se vuelve más fácil de manejar; (2) aprendes a dejar de lado las actitudes inútiles (ver que no son gratificantes); y, (3) usted desarrolle el útil hábito de ser curioso (aprenderá cuán gratificante es esto está en la Parte 3). Vea si puede revisar su actitud más regularmente.

Cuando algo es realmente ridículo o absurdo, se vuelve difícil aceptarlo.

en serio, por lo que ya no tiene tanto control sobre ti. Así, la atención puede ayudarlo a prestar mucha más atención a lo que su mente está atrapada y te permite ver lo absurdo que es que algo apesta simplemente porque tú te convenciste de que iba a apestar. Esta realización también puede permitirle perdonarte a ti mismo por haber establecido ese hábito dañino en primer lugar.

Recuerde cómo una de mis pacientes se atrapaba a sí misma cuando comenzaba a tener atrapado en un ciclo de hábito de ansiedad autocrítico? Simplemente se decía a sí misma (con un risita), Oh, eso es solo mi cerebro. Es importante ser siempre amable con nosotros mismos, en lugar de castigarnos por la forma en que están configurados nuestros cerebros.

Puedes traer esa misma actitud lúdica a cualquier pensamiento y emoción que sube. En lugar de luchar contra ellos o alejarlos, simplemente puedes y reconocerlos juguetonamente como pensamientos y emociones. Eso es lo que la actitud de curiosidad se trata. Puedes sentirte realmente curioso acerca de esos sentimientos y comience a rastrear sus respuestas habituales a ellos; de esta manera puedes ver como mucho que están conduciendo su vida. Cuando traes esta curiosa actitud, son mucho menos probable que tenga el poder que una vez tuvo sobre ti. se vuelve obvio que son solo pensamientos y sensaciones en tu cuerpo. Sí, pueden estar conduciendo.



tu vida por el momento, pero no constituyen quién eres.

Incluso puedes convertir esos pensamientos y emociones en tus maestros. En lugar de sentirse frustrado porque tiene dificultades o no puede progresar más rápido, obtenga curioso. Dado que el pensamiento o la emoción ya están ahí, puedes usarlos como una forma de explora todas las diferentes formas en que reaccionas ante él. Aquí hay un ejemplo. Observas que te estás frustrando.

Desencadenante: comienza a sentirse frustrado

Comportamiento: observe la reacción habitual y pregunte: "¿Qué obtengo de esto?"

Resultado: vea cuán poco gratificante es el viejo hábito; desencantarse con la alimentación la frustración (segunda marcha)

Vea si puede aportar una actitud amable y juguetonamente curiosa a su cambio de hábito.

proceso. Si nota que tiene miedo mientras trabaja con un miedo-bucle de hábitos basado en la ansiedad, o si trazar un bucle de hábitos de ansiedad te pone ansioso, consulta si puedes distanciarte un poco del sentimiento. Toma una respiración profunda y recuérdate a ti mismo que este es tu cerebro tratando de ser útil y que está recibiendo una poco fuera de pista. Si surge frustración o alguna otra mala actitud, ¿cierra o quedarse atrapado en un ciclo de hábitos de mentalidad fija? Si es así, tómese un momento para mapear eso salir y ver lo que obtienes de él. La idea es darse cuenta de lo poco gratificante que actitud es y comenzar el proceso de desaprenderla. A medida que te desencantas con él, con el tiempo, cuando la actitud vuelva a aparecer, solo obsérvala y recuerda que este es un hábito loco que has creado. Ese simple acto de ser consciente te ayudar a reventar la burbuja del viejo hábito y apoyar una nueva actitud de apertura y curiosidad.

CAPÍTULO 1 4

¿Cuánto tiempo lleva cambiar un hábito?

UN DÍA, mientras estaba en el backstage de una conferencia preparándome para dar una charla, escuché el orador delante de mí discutiendo el origen de una pregunta que a menudo me hacen:

"¿Realmente se necesitan solo veintiún días para formar un nuevo hábito?"

Para ilustrar su pregunta, la oradora citó a un cirujano estético llamado Maxwell Maltz, quien observó que tomaba alrededor de veintiún días para cualquier paciente suyo para acostumbrarse a su nueva cara de aspecto diferente cuando consiguieron un rinoplastia. El problema es que no he podido encontrar ningún estudio revisado por pares que respaldar su afirmación. Entonces, mientras que veintiuno es un número generalmente aceptado (como en, ha sido pegado en Internet suficientes veces y lugares que puede sobrevivir a cualquiera que lea este libro), no hay evidencia real de que sea verdad.

Los bucles de hábitos se forman simple y fácilmente: haz algo, y si es gratificante, dada la oportunidad (y un desencadenante), es probable que lo vuelva a hacer. En el otro lado, si está tratando de hacer que un nuevo hábito se mantenga, uno que no tiene un recompensa inmediata y clara; en realidad, todas las apuestas están canceladas, porque tienes que tomar en cuenta todo, desde la genética hasta su estado motivacional y la situación usted está en el comportamiento en sí. La

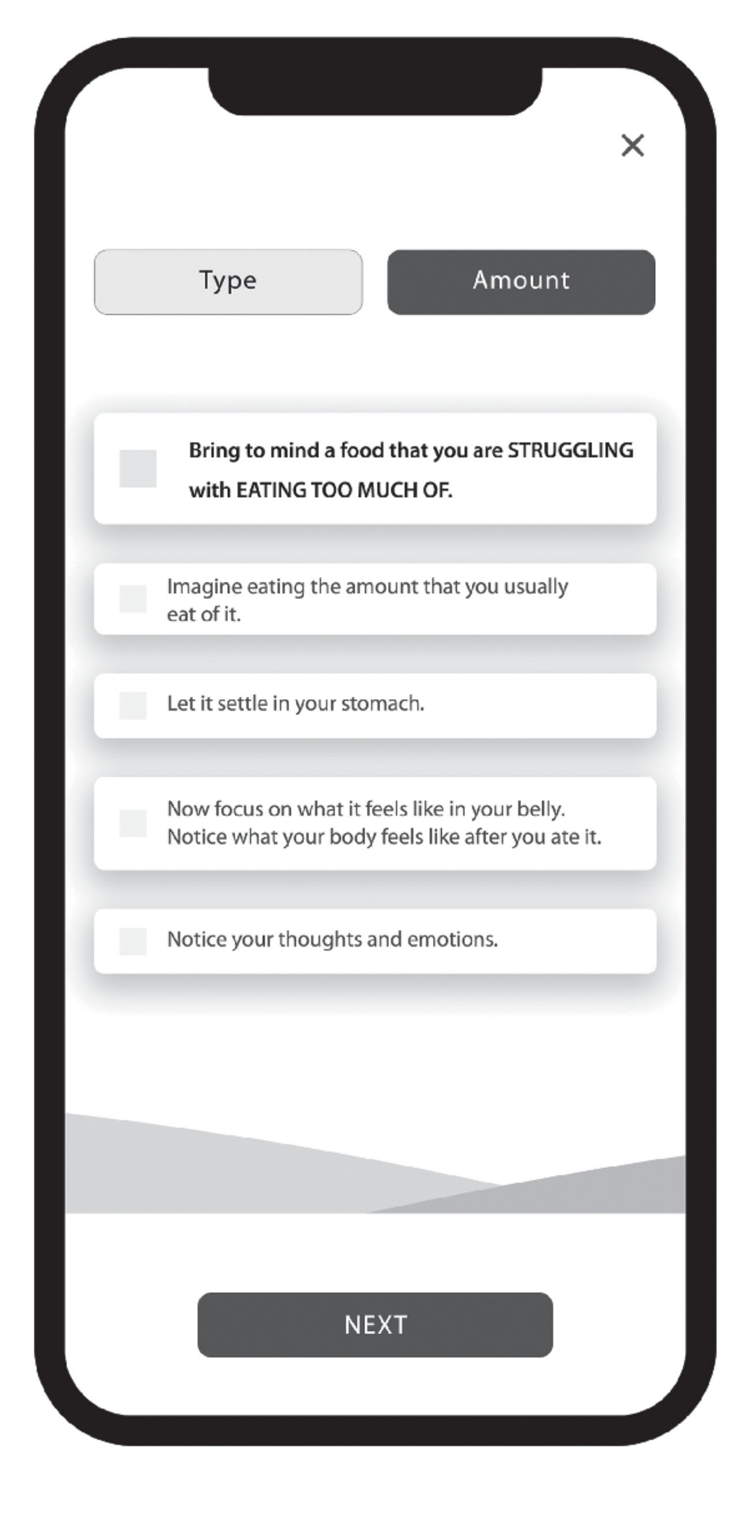
formación de hábitos es un poco más complicada que esa cifra de veintiún días nos haría creer.

Esto se confirma en los estudios, de los cuales no ha habido muchos. Para ejemplo, en 2009, Phillippa Lally y sus colegas del University College Londres publicó un estudio titulado “Cómo se forman los hábitos: modelado de hábitos Formación en el Mundo Real”. Encontraron un rango de 18 a 254 días para conductas para alcanzar la “automaticidad”. Este rango no solo era bastante grande, sino que dado que el estudio duró solo 12 semanas, también dependía completamente de las matemáticas modelado. Para empezar, solo 39 de los 62 participantes del estudio mostraron un "buen ajuste" a el modelo (buen ajuste significa que los puntos de datos estaban cerca del gráfico teórico curva). No estoy golpeando este papel, es muy difícil hacer este trabajo con tantos variables en juego.

Pero podemos reducir esas variables y, al hacerlo, tal vez llegar a un marco de tiempo realista en el que se pueden formar nuevos hábitos, haciendo un par de cosas: podemos elegir un comportamiento específico para estudiar, y podemos medir los cambios en su valor de recompensa.

Y eso es exactamente lo que hizo mi laboratorio.

De hecho, hay una literatura de décadas de antigüedad que va mucho más allá de lo aspiracional,



y mucho en el no solo basado en Internet creíble sino creíble creíble

porque ha sido estudiado y replicado en múltiples experimentos paradigmas (ratones, monos, hombres). En la década de 1970, dos investigadores, Robert A.

Rescorla y Allan R. Wagner, propusieron un modelo matemático ahora famoso que lleva su nombre. Ustedes, fanáticos de las matemáticas, echen un vistazo a la fórmula.

debajo. (El resto de ustedes pueden saltarse los próximos tres párrafos; prometo no te preguntaré sobre eso más tarde.)

El modelo de aprendizaje por refuerzo de Rescorla-Wagner * se ve así: $Vt+1 = Vt + \alpha\delta t$

El modelo postula que el valor actual de lat +r1e

) c

do

e m

u p

n e

n

c s

o a

m (

p V

ortamiento dado es

depende de su valor de recompensa atn

) te

+ r

uio

n r

a (V

señal de aprendizaje ($\alpha\delta t$). los

señal de aprendizaje depende de lo que se llama un error de predicción (δt), que es un discrepancia entre el resultado real de la conducta y lo que se espera.

Esa señal de aprendizaje se mapea en regiones del cerebro como la OFC (entre otras).

No te preocupes tanto por α; es un parámetro estático a nivel de sujeto (una constante).

Permítanme repetir eso en lenguaje no matemático. Básicamente, cuando realizas una comportamiento (por ejemplo, comer un pedazo de pastel), su cerebro primero establece un recuerdo de cómo gratificante que es el comportamiento (por ejemplo, ¡el pastel es delicioso!). Recuerde, este valor es determinado en base a todo tipo de factores, incluido el contexto, el estado emocional y etc. (p. ej., personas, lugares y cosas asociadas con el comportamiento), que obtienen fragmentados como un único valor compuesto. Una vez que se aprende el valor de la recompensa, su cerebro espera que el comportamiento le dé la misma cantidad de recompensa la siguiente vez que lo haga, según lo gratificante que haya sido en el pasado. El problema es ese tu cerebro espera que el valor sea el mismo que en el pasado (comer pastel = comer pastel) incluso si el contexto es diferente (comer pastel cuando tiene hambre = comer pastel cuando está lleno). Si bebe leche que ha pasado su fecha de caducidad, tan pronto como te das cuenta de que se ha agriado, dejas de beberlo, porque tu cerebro indica que hay una discrepancia en lo que predijo/ esperaba obtener y lo que en realidad obtuve (ese es el error de predicción para los amantes de las matemáticas que no saltearon). Si habitualmente comes pastel sin prestar atención al resultado real, como en,

¿Qué tan gratificante es en este momento? Tu cerebro no te indicará que algo anda mal.

o incorrecto (sin error de predicción porque pastel = pastel). Pero si prestas atención al resultado real, y comer dos pedazos de pastel no es tan gratificante como lo era cuando tenías cinco años y podías comer pastel para el desayuno, el almuerzo y la cena sin aumentar de peso, este error de predicción le indica a su cerebro que es hora para actualizar el valor de la recompensa.

Y esta es la base matemática para la segunda marcha. Así es como aprendes.

Así se cambian los hábitos.

Entender esto puede tener real-

consecuencias en la vida, incluyendo cómo

rápidamente te deshaces de los “malos” hábitos y

aprende "buenos" hábitos (no te preocupes por

las matemáticas).

Para estudiar cuánto y cómo

caídas rápidas del valor de la recompensa por comer en exceso y fumando usando la segunda marcha, nosotros

construyó una "herramienta de deseo" directamente en el

medio de Eat Right Now y

Deseo de salir de aplicaciones. Tenemos

los participantes utilizan esta herramienta cada vez que

el anhelo viene sobre ellos. Paso 1 de la

La herramienta se parece a la imagen de la izquierda.

Luego les pedimos que califiquen cómo

fuerte su deseo es ahora.

El paso 1 ayuda a las personas (y a nuestros

equipo de investigación) obtener una estimación precisa

de cuán gratificante es el comportamiento para

ellos ahora mismo. Por ejemplo, dicen que ellos

tener un antojo de comer pastel, y luego ir

a través del ejercicio de la herramienta del deseo de

imaginando comerlo. Si el valor de la recompensa

es alto, su ansia se mantendrá

mismo o incluso subir (porque realmente

lo quieren ahora que lo han imaginado

tenerlo). Va aún más alto si ellos

tienen hambre.

Luego, en el Paso 2, tenemos nuestro

los sujetos realizan un ejercicio consciente de comer/fumar, de modo que el resultado real se registra en su cerebro:

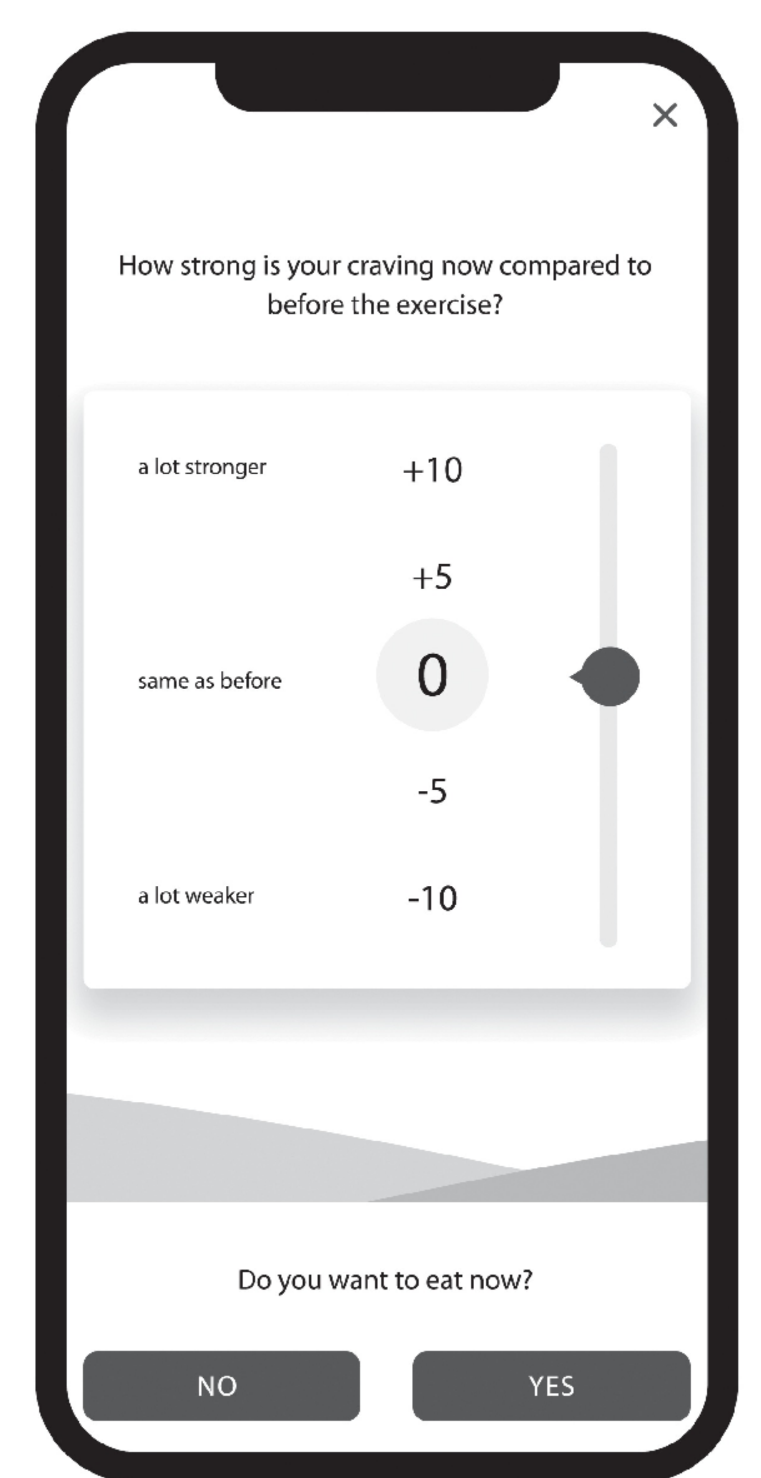
Aquí, si prestan mucha atención cuando comen tres pedazos de pastel (en lugar

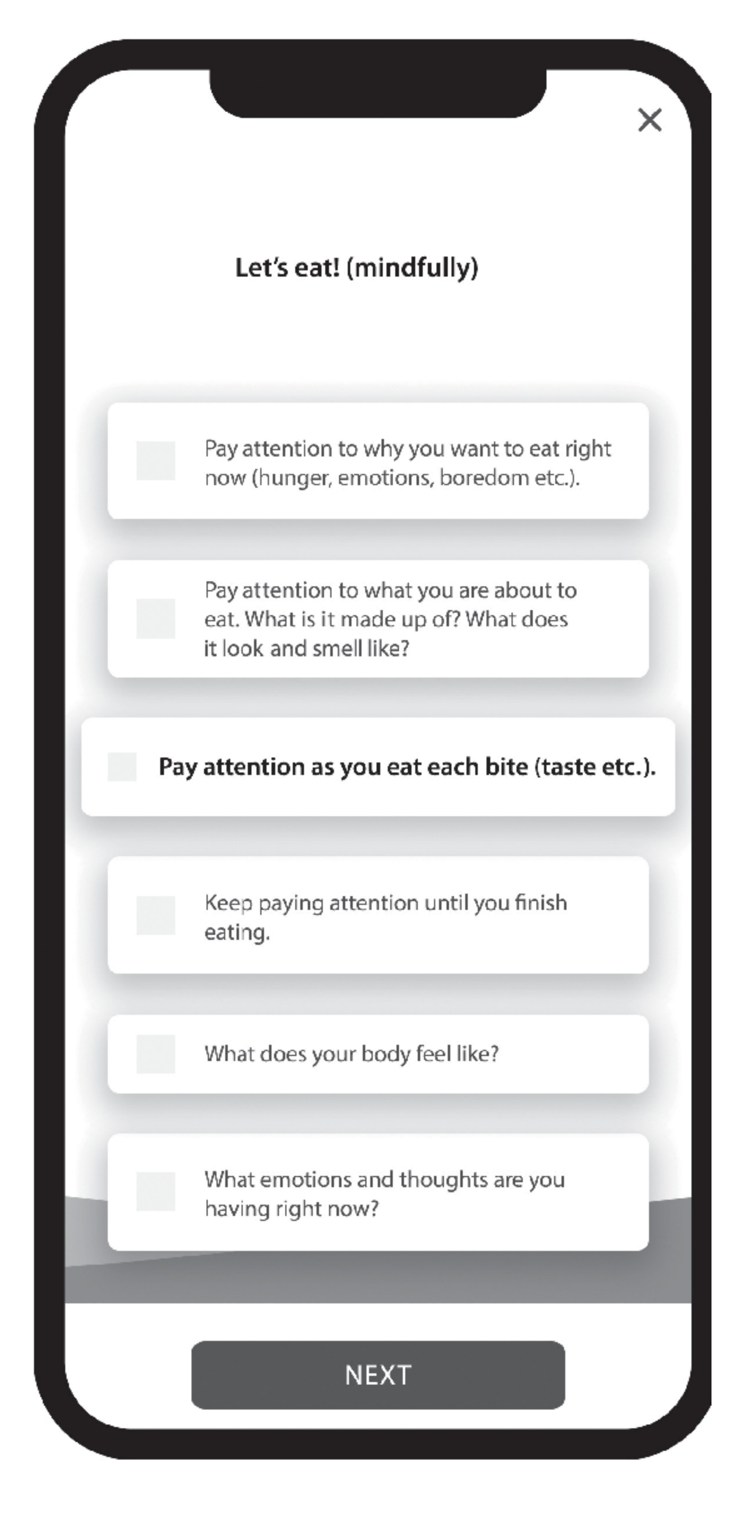
)

f

(

)


How strong is your craving now compared to before the exercise?
a lot stronger
+10
+5
same as before
0
-5
a lot weaker
-10
Do you want to eat now?
NO
YES



de detenerse en uno), o fuman un cigarrillo, ven (y sienten) por sí

mismos cuán gratificante es realmente el comportamiento. Tenemos que informen sobre esto.

inmediatamente calificando cuán contentos se sienten. También les pedimos que repitan esto una unos minutos más tarde en nuestro programa Eat Right Now porque a veces el intestino lleno bomba de devorar un gran trozo de pastel o un montón de galletas no regístrese inmediatamente. Los tenemos

repetir esto cada vez que tengan un

deseando asegurarse de que su cerebro se

información precisa y actualizada sobre

cuán gratificante es realmente el comportamiento,

que ayuda a reemplazar su viejo y

memorias de valor de recompensa obsoletas. los

cuanto más hacen esto, más lo nuevo

palo de recuerdos. (Una persona usando el

La aplicación Craving to Quit informó: "Todos

los cigarrillos que fumé hoy eran

asqueroso.")

Una vez que esos nuevos valores de recompensa toman

Espera, la próxima vez que alguien esté

incitado a comer o fumar, simplemente yendo

a través del Paso 1 trae ese valor a la

superficie, y el deseo de consumir

gotas, que por supuesto les ayuda a caminar

salir del círculo vicioso y cambiar su

conducta.

Según sus calificaciones subjetivas.

(nivel de satisfacción después de hacer el

comportamiento y deseo de hacer el comportamiento

de nuevo), podemos calcular cuántos

veces que se necesita para el valor de la recompensa de

el comportamiento a caer. un posdoctorado

compañera de mi laboratorio, la Dra. Veronique Taylor,

hizo todo el elegante Rescorla-Wagner

(RW) modelado para dos estudios, uno para

fumar y otra para comer. Encontró curvas RW notablemente similares en ambos estudios: después de diez a quince veces de alguien usando la herramienta de deseo, el real el valor de la recompensa se redujo a casi cero.

Reuniendo estos resultados con otros estudios que mi laboratorio ha publicado sobre cambios cerebrales en fumadores después de usar la aplicación Craving to Quit durante un mes—

junto con una reducción del 40 por ciento en la alimentación relacionada con el antojo después de usar Eat aplicación Right Now durante dos meses: estamos empezando a manejar mucho mejor cómo funciona el modelo de tres engranajes en el cerebro y en el comportamiento. Aunque por supuesto hay mucho más para que exploremos para unir todo firmemente.

Pero una cosa está bastante clara de

todas las matemáticas y medidas:

prestar atención es muy importante si

quieres cambiar un hábito. si es un

hábito que deseas desesperadamente

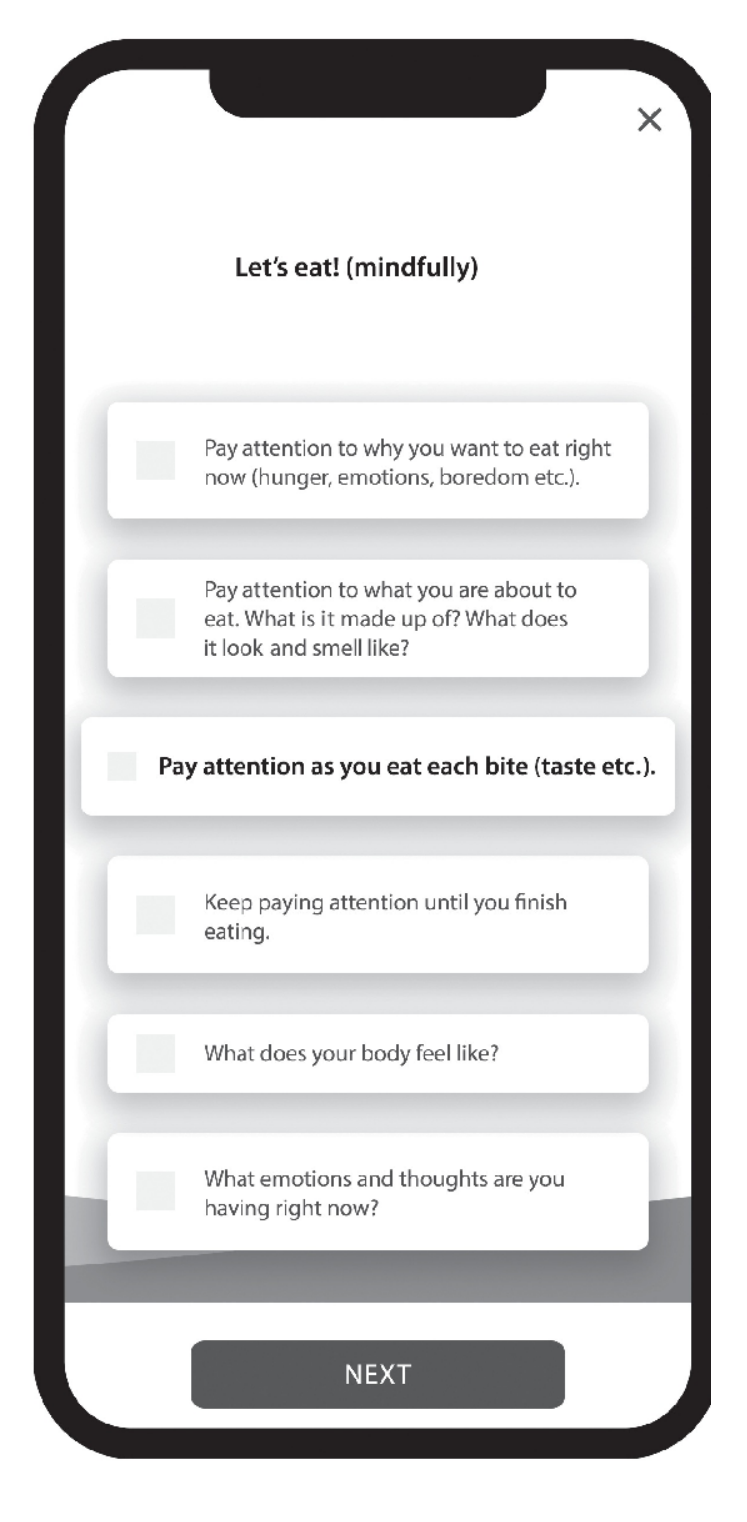
romper, no se puede decir, forzar o desear que se rompa

detener, porque estos probablemente no tienen un

efecto sobre su valor de recompensa. si es un habito

que quieres empezar en veintiuno
días o veintiún años, las posibilidades
de ese acontecer basado en la razón,
la fuerza o el deseo son bastante escasos en el
mismos motivos.

No puedes pensar en tu manera de salir de un
mal hábito o en uno bueno. Como mucho
ya que todos tenemos deseos y planes para nuestros
hábitos, nuestro cuerpo emocional (que es
donde se registran los resultados del comportamiento)
triunfa sobre nuestra mente pensante.



Vea si puede hackear su cerebro y

poner algo de este conocimiento conceptual

en acción al continuar practicando

segunda marcha (momento presente y

retrospectivo). Vea qué tan rápido su

Las curvas de Rescorla-Wagner caen desde

"gratificante" a "meh" a "no, gracias".

¿Quién necesita una charla de ánimo?

Si usted está luchando en este momento, no

preocuparse. La primera y la segunda marcha ni siquiera están enfocadas en cambiar el comportamiento todavía.

Llegaremos a eso en la Parte 3. Pero por ahora pensemos en un pequeño tren.

Una de mis historias favoritas de la infancia fue La pequeña locomotora que pudo.

En el libro, había una pequeña locomotora azul que comenzó sus días como una cambiar el motor, pero cuando tiene la tarea de tirar de una carga de Navidad para niños regalos sobre una colina, no cree que pueda subir la colina.

La pequeña locomotora está luchando contra grandes probabilidades: tiene mucha confianza diabólica.

pensamientos aplastantes en su cabeza manteniéndola abajo. Para combatirlos, ella viene con un mantra que tiene un buen ritmo: “Yo-creo-que-puedo. Creo que puedo. Creo-Yo puedo. Creo que puedo."

La pequeña locomotora se engancha al tren de juguetes navideños, y con fiel mantra en mano y cabeza, comienza a subir la montaña. "Creo que puedo. Creo que puedo."

Ella hace retroceder a sus demonios, corona la colina y desciende a la bienvenida de un héroe de niños que gritan privados de juguetes y que ahora lloran de alegría. Mientras ella rueda por la colina, cambia su mantra a “Pensé que podía. Yo-pensé-que-podría. Yo pensé-

Yo podría."

Entonces, ¿cuál era el ingrediente secreto de la pequeña locomotora? ¿Aceite de motor? ¿Grasa de codo?

En realidad, hay algo más además del esfuerzo que está sucediendo en esta historia.

El trenecito está primero enfocado en el futuro (creo que puedo), y luego en revivir el pasado (pensé que podía). Pero lo que realmente la hace subir la colina es no conseguir atrapado en cualquiera de los dos. En cambio, se está enfocando en el momento presente.

Esto es lo que puedes sacar de esto:

No confíes en tus pensamientos (especialmente en los deberías). Los pensamientos son solo mentales.

palabras e imágenes que van y vienen y deben ser vistas con una sana escepticismo. Esto no significa que pensar sea malo. Recuerde, planificar, la resolución de problemas y la creatividad son parte de lo que nos hace únicamente humanos y nos ayuda en la vida. Pensar nos hace tropezar cuando nos vemos atrapados en la preocupación o en el autocontrol.

bucles de hábitos de juicio (es decir, debería hacer—debería hacer esto, no debería hacer que). Ese tipo de pensamientos, especialmente los que tienen opiniones fuertes, son los que hay que tener en cuenta, ya que solo nos hacen sentir mal con nosotros mismos.

Confía en tu cerebro. Tu cerebro ha evolucionado durante eones para ayudarte a sobrevivir. Incluso aunque no tiene todas las respuestas y a veces puede llevarte por mal camino (p. ej., pensamiento de preocupación), no cambiará repentinamente el muy antiguo probado, verdadero y mecanismos confiables de cómo aprendes (es decir, aprendizaje basado en recompensas) y te permiten abajo ahora. Cuanto más sepa cómo funciona, y más verá que

trazar bucles de hábitos y desencantarse de los viejos comportamientos ayuda a adelante, más se profundizará esta confianza.

Confía en tu cuerpo, u otra forma de decirlo, tu cuerpo/mente, ya que los dos no son realmente separables. Aquí es donde se registran los valores de recompensa. Cuando prestas atención a los resultados de tus acciones, las sensaciones físicas reales y los sentimientos son lo que dígale a su OFC que actualice las recompensas.

Confía en tu experiencia. Eres la salsa secreta. Mapeando tu hábito bucles una y otra vez ayuda a su cerebro a ver que usted es serio y está comprometido con cambiando tus hábitos. Prestar atención a esa relación de causa y efecto.

entre sus comportamientos habituales y sus resultados realmente cambia su recompensa valor, y realmente te ayuda a desencantarte con hábitos que no son útil y más encantado con los hábitos que son.

FGO: Cómo trabajar con bucles de hábitos de autocrítica

Una vez, cuando estaba en la universidad, entré al comedor y me senté a comer.

almuerzo con unos amigos. Había un chico allí sentado solo en una mesa diferente,

y por alguna razón, solté algo que llamó la atención sobre el hecho de que estaba solo. Por mi vida, no puedo recordar lo que dije, pero Recuerdo el resto del evento con vívidos detalles porque mis amigos y yo estábamos tan horrorizado por lo que acababa de hacer. Incluso ahora, casi veinticinco años después, me estremezco mientras escribo esto. Yo no era una persona particularmente mala; Yo no había sido un matón en colegio. Estábamos todos conmocionados por lo que acababa de pasar, pero sobre todo el pobre niño que intimidado, que no pudo hacer otra cosa que agachar la cabeza y terminar de almorzar.

El punto crítico de esta historia es lo que sucede a continuación.

Si mi cabeza hubiera estado bien atornillada, me habría levantado, habría ido al niño, y se disculpó. Pero no lo hice. Estaba tan sorprendido por lo que había hecho que en lugar de eso, también agaché la cabeza, terminé mi almuerzo y me fui.

¿Por qué puedo recordar tan vívidamente esta escena como si fuera ayer (corazón palpitaciones, contracciones estomacales, todas las campanas y silbidos del sistema nervioso autonómico excitación del sistema)? Porque en lugar de arrojar esa granada de mano fuera de la habitación (al disculparme), lo enterré muy dentro de mí, y de vez en cuando en privado sacar el pasador. No podía cambiar lo que había hecho, pero podía vencerme a mí mismo.

encima de eso. Una y otra vez.

Nuestros mecanismos de supervivencia están configurados para que

aprendamos de nuestros errores. Nosotros aprender a evitar las estufas calientes después de la primera vez que nos quemamos, para que no tengamos para quemarse una y otra vez. Golpeándonos, creemos que estamos aprendiendo porque, al fin y al cabo, estamos haciendo algo, pero ese algo no es aprender. Es simplemente tirando de ese pasador de granada de mano una y otra vez mientras revivimos la situación, pensando que la autoflagelación arreglará mágicamente el pasado.

Por supuesto, aprendí de ese desafortunado momento en el comedor. no he hecho algo remotamente parecido desde entonces, pero todavía tengo las cicatrices. Y crucialmente, ellos son cicatrices que no necesitan estar allí; de hecho, la lesión nunca tuvo que ocurrir en primer lugar. Si me hubiera disculpado, me imagino que ambos nos habríamos se rió mi ¿Qué estaba pensando? el cerebro se tiró un pedo y siguió adelante.

Más de una década más tarde, después de haber estado meditando durante varios años y había estado investigando los entresijos del aprendizaje basado en recompensas, me di cuenta de que había hay dos caminos con cada FGO (jodida oportunidad de crecimiento) (apoyos para mi esposa por introducirme a la frase).

El Camino 1 es la opción saludable de “mirar y aprender”, donde realmente aprendemos y crecer. Nos inclinamos ante él como maestros, mirando lo que sucedió y aprendiendo de la situación (incluyendo nuestra propia retroalimentación interna).

Desencadenante: cometer un "error".

Comportamiento: Mirar y aprender.

Resultado: No repita dicho “error”; crecer a partir de la experiencia y seguir adelante.

Piense en esto como la opción de almuerzo a base de plantas y alimentos integrales. Sabe bien, nosotros siéntase energizado, y sabemos que estamos ayudando a prevenir la destrucción del hábitat de la selva tropical en la cuenca del Amazonas.

El camino 2 es la opción de “revisar y arrepentirse”, mucho menos saludable, donde quedar atrapado en un bucle de hábitos de autocrítica y realmente no aprender nada. Nosotros ignorar o suprimir la oportunidad de crecimiento, enfocándose en cambio en nuestro autoimpuesto autoflagelación.

Desencadenante: cometer un "error".

Comportamiento: juzgarnos o castigarnos (es decir, quitarnos la costra de la herida).

Resultado: La vieja herida ahora está fresca y sangrando nuevamente.

Hace un tiempo me topé con el dicho “Perdonar es perder la esperanza de un pasado mejor.” Me tomó un tiempo, pero con la ayuda de mi propia práctica de atención plena y por el conocimiento de cuán poco gratificantes son los bucles de hábito de "revisar y arrepentirse", he perdonarme a mí mismo, lo que abrió la puerta para que realmente pudiera aprender de eso comedor FGO.

Desencadenante: recuerda el pedo cerebral del comedor.

Comportamiento: noto que se me contrae el estómago y el juicio propio comienza a jugar.

mi cabeza. Darme un abrazo mental y recordarme que no puedo cambiar lo que hice y que he aprendido de ello.

Resultado: herida curada.

Pero basta de mí, ahora es tu turno de reflexionar sobre tu autocrítica bucles de hábitos. Mapéalos. Al mapearlos, comenzará a ser capaz de caminar salir de esos bucles de viejos hábitos y en su lugar mirar y aprender, no de lo que ha sucedió en el pasado, sino de cómo te encuentras contigo mismo en el presente, justo en el momento en que surgen esos desencadenantes del ciclo del hábito de autocrítica. Revisión y arrepentimiento = mentalidad fija. Mirar y aprender = mentalidad de crecimiento.

¿Puedes mirar los bucles de hábitos de autocrítica que trazaste (primero

)



marcha) y cambie a segunda, preguntándose: "¿Qué obtengo al batir yo mismo? ¿Puedo ver más claramente que la autoflagelación perpetúa el proceso?

¿Puedo ver ahora que prestar atención a lo doloroso que es golpearme a mí mismo puede ayúdame a comenzar a romper ese ciclo?”

Construiremos sobre esta práctica de segunda marcha trayendo el BBO (más grande, mejor oferta) a la FGO en la Parte 3.

Una vez que genera suficiente impulso en segunda marcha, realmente siente que desencanto con el juicio propio y la autoflagelación en tus huesos, estás listo para cambiar a tercera marcha.



PARTE 3

Encontrar esa oferta más grande y mejor para su cerebro: Tercero Engranaje

La curiosidad vencerá al miedo incluso más que la valentía.

—JAMES STEPHENS

CAPÍTULO 1 5

La oferta más grande y mejor

HAY UNA canción de Henry Blossom y Victor Herbert, escrita en 1905, aunque podría haber sido escrito ayer, llamado “Quiero lo que quiero cuando quiero Eso." Ese título parece moderno porque parece que estamos entrando en la era de adiccion. Nunca antes el mundo ha visto la convergencia de nuestro colectivo capacidad para desarrollar, refinar, producir en masa y distribuir productos químicos sustancias y

experiencias que son mucho más adictivas que cualquier cosa que sea ido antes. Olvídese de la cocaína: Facebook introdujo el botón Me gusta y todos se volvió adicto. Y esto es alimentado por cada autocrítica que provoca ansiedad.

Pensamiento de "Quiero lo que tiene" que aparece en nuestras mentes cuando nos conectamos y aparece un anuncio seleccionado algorítmicamente sobre algo que hicimos Busque en Google hace unos días, o desplácese por nuestro feed de redes sociales y ver una foto de la vida perfectamente cuidada de alguien.

Los seres humanos han estado luchando contra los antojos durante milenios. Hay un relieve en el Partenón en Atenas, Grecia, que data de c. 440 aC que muestra a un jinete intentando domar a su caballo salvaje. Esto representa la lucha entre los impulsos y los deseos.

(el caballo) y nuestras "fuerzas de contención" de fuerza de voluntad (el jinete). Moderna Los enfoques para el cambio de comportamiento han sido fuertemente influenciados, quizás irónicamente, por el pensamiento del Siglo de las Luces: tanto énfasis en el mundo de hoy se sitúa en el individualismo y la razón. Creemos que nuestra fuerza reside en nuestro capacidad de pensar críticamente. Creemos que podemos pensar en nuestra forma de salir de los comportamientos.

impulsada por deseos profundos, fuerzas mucho más poderosas que nuestro sistema basado en la corteza prefrontal.

fuerza de voluntad. Saber que un hábito es malo para nosotros no es suficiente para cambiarlo. Incluso si se nos ocurre el plan más razonado para hacer dieta y perder peso, ¿por qué es que la mayoría de las veces, caeremos en la dieta yo-yo (el ciclo interminable de perder peso y luego recuperarlo)? Nos estamos enfocando demasiado en el ciclista para cambiar hábitos y adicciones y no está funcionando. Solo en los Estados Unidos, los opioides y la obesidad se han descrito como epidemias.

¿Hay pistas de la inadecuación de nuestro individuo, racional y auto-enfoques centrados que podemos usar como lecciones para avanzar?

Nuestras redes neuronales modernas siguen siendo en gran medida cazadores-recolectores (y no ser cazado) modo. Esto significa que el aprendizaje basado en recompensas aparece cada vez fumamos un cigarrillo, comemos una magdalena o revisamos nuestro correo electrónico o noticias cuando

estamos estresados: básicamente, cada vez que buscamos algo para

calmarnos nosotros mismos, reforzamos el aprendizaje, hasta el punto en que se vuelve automático y habitual. Así es como terminamos atrapados en bucles de ansiedad (y otros). como uno solo ejemplo, en el momento en que uno de mis pacientes acudió a mí para ayudarlo a dejar sus cuarenta y hábito de fumar año, había reforzado su vía de aprendizaje aproximadamente 293.000

veces. ¿Cómo puede competir la fuerza de voluntad?

Los enfoques psicológicos y conductuales actuales se han basado casi exclusivamente de la razón y la voluntad. Por ejemplo, la terapia cognitiva conductual (CBT), que es el estándar de oro actual del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para el tratamiento de la adicción, y quizás el método basado en la evidencia más utilizado terapia para la salud mental de manera más general: se enfoca en cambiar la mala adaptación patrones de pensamiento y conductas. Si volvemos a usar la analogía del "caballo y el jinete", donde nuestros deseos son el caballo, y nuestras capacidades de control cognitivo son el jinete

—CBT se centra en gran medida en el desarrollo de las habilidades del ciclista para hacer frente estresores

Sin embargo, a medida que las sustancias y las experiencias se vuelven más adictivas y accesibles, el caballo continúa haciéndose más fuerte y más salvaje. Por ejemplo, en 2013, El reportero de investigación Michael Moss publicó una exposición de la industria alimentaria en La revista del New York Times. Titulado "La extraordinaria ciencia de la adicción Comida chatarra", el artículo describía el esfuerzo deliberado y concertado de los empresas para diseñar alimentos para que sean cada vez más adictivos. la industria de la tecnología ha hecho lo mismo, con millones (y en algunos casos miles de millones) de usuarios en los que para probar productos que van desde plataformas de redes sociales hasta videojuegos. Productos están diseñados para aumentar el compromiso del usuario con ellos y para conducir a más el consumo del producto en lugar de satisfacer. Sean Parker, uno de Facebook

"padres fundadores", cuya equidad en el mismo lo convirtió en multimillonario, sin rodeos explicó que Facebook es "un circuito de retroalimentación de validación social. . . exactamente el tipo de cosa que se le ocurriría a un hacker como yo, porque eres explotando una vulnerabilidad en la psicología humana". Continuó explicando que Al principio del desarrollo de Facebook, el objetivo era "consumir la mayor cantidad de su tiempo y atención consciente como sea posible."

Nuestros pobres cerebros, que, para que no lo olvidemos, simplemente quieren ayudarnos a encontrar comida, son burlados y superados en armas. Las estructuras neurales primarias que han sido demostrado estar asociado con el control cognitivo (por ejemplo, el dorsolateral corteza prefrontal) son las primeras estructuras que se desconectan cuando se enfrentan a desencadenantes como el estrés. Todos hemos experimentado esto hasta cierto punto: si estamos estresados y cansados a altas horas de la noche, es mucho más probable que gravitemos hacia el helado que hacia el brócoli.

Para igualar las probabilidades a nuestro favor, si los deseos y anhelos se alimentan en un proceso impulsado por el aprendizaje basado en recompensas, ¿podríamos aprovechar ese mismo proceso para entrenar a nuest mentes, posiblemente sin siquiera necesitar usar tiempo o esfuerzo extra?

La buena noticia es que has estado haciendo el trabajo de preparación para este ya. Ha estado creando conciencia al mapear su hábito de ansiedad bucles en primera marcha y dando una conciencia cuidadosa y clara a los resultados de sus comportamientos en segunda marcha. En el proceso, está comenzando a reconfigurar el valores de recompensa en su OFC. Todos esos "encerar, encerar, pintar la cerca"

Los movimientos te estaban preparando para la gran pelea con tu cerebro.

También se requiere conciencia para afectar o cambiar el comportamiento: hay que darse cuenta o despertarse de estar en medio de un comportamiento habitual antes puedes hacer cualquier cosa al respecto. Esa es la esencia de la primera y la segunda marcha. Más, una vez que se registra el valor del comportamiento, la conciencia te ayuda no solo a soltar de los viejos hábitos al desencantarse de ellos (segunda marcha), pero también construir hábitos saludables: el comportamiento repetido se mueve hacia la automaticidad como el hábito los bucles se ranuran.

Este es un punto importante de divergencia entre las teorías cognitivas actuales.

Técnicas y prácticas de mindfulness. La razón (el jinete) diría alto (y cambiar su "pensamiento apestoso"), pero en la mayoría de los casos, el impulso (el caballo) simplemente desafiaría la razón y correría libre, sin trabas y sin control. En Por el contrario, la atención plena sugeriría prestar atención: experimentar el consecuencias/resultados de la conducta y aprender para la próxima vez. La teoría las prácticas

subyacentes de atención plena están directamente en línea con la forma en que las prácticas basadas en re el aprendizaje funciona en el cerebro: es decir, cuando te aseguras de que la OFC sea precisa

p

j

g

q

p

información, el valor relativo de una acción se puede actualizar, almacenar y recordado para el futuro.

Cuando esto está completamente en juego, no tienes que confiar en la razón. En cambio, el el valor relativo de la acción se vuelve más claro y tu cerebro de hombre de las cavernas se hace cargo.

Recuerde, el cerebro de supervivencia es mucho más fuerte que su cerebro más joven y más débil.

primo cortical prefrontal. No tratas de pensar en ti mismo fuera de una situación; los situación simplemente se desarrolla, siguiendo los principios naturales que subyacen a cómo su el cerebro trabaja para ayudarte a aprender.

Espero que haya desarrollado su propia base de pruebas para la primera y la segunda marcha.

en este punto. Si es así, probablemente pueda relacionarse con esta entrada de diario de alguien en nuestro programa Eat Right Now:

Una noche reaccioné a un escenario emocional sumergiéndome en una golosina. I alimentó el fuego en un esfuerzo por sentirse mejor rápidamente. El calmante momentáneo la dulzura quedó anulada por una sensación corporal de chocolate "tripa bomba” y hundiéndose en la derrota y el desencanto.

Si está reconociendo el desencanto bastante claramente en su propia experiencia (no solo entender los conceptos, sino sentirlos en tu cuerpo), Felicidades, estás listo para la tercera marcha.

tercera marcha

Volviendo a la OFC, sabemos que para que una conducta sea reforzada y sostenido, su valor de recompensa probablemente debe ser mayor que el del comportamiento que está reemplazando Piensa en la OFC como alguien adicto a Tinder o a alguna cita.

aplicación Siempre están deslizando y deslizando, buscando esa oferta mejor y más grande.

(BOB). Cuando se trata de elegir comportamientos, nuestro OFC siempre está al pendiente para ese BBO.

De hecho, la OFC establece una jerarquía de recompensas para que puedas tomar decisiones eficientemente sin tener que ejercer demasiada energía mental. esto es especialmente cierto cuando usted está tomando decisiones. Su OFC asigna a cada uno de sus previamente comportamientos realizados un valor, y cuando se le da una opción, digamos entre dos comportamientos—entonces puede elegir el más valioso. Esto te ayuda a hacer decisiones de elección rápida y fácilmente sin tener que pensar demasiado en ellos.

Por ejemplo, he realizado muchos, muchos comportamientos de comer chocolate, para el punto donde mi OFC tiene configurada una jerarquía de recompensas de chocolate bastante detallada.

Mi jerarquía es así: me gusta mucho más el 70 por ciento de chocolate amargo que el 40 por ciento.

por ciento de chocolate con leche. Cuando me presentan los dos, no tengo que pensar en eso; Siempre comeré el 70 por ciento. No me malinterpretes, no soy monógamo.

70 por ciento chico. Siempre probaré algo nuevo si cumple con ese 70 por ciento umbral (porcentaje más alto, sal marina, un poco de cayena, tal vez algunas almendras), pero rara vez lo haré en los años 60.

Para romper viejos hábitos y hacer que los nuevos se mantengan, necesita configurar el condiciones necesarias.

Primero, debe asegurarse de que el valor de la recompensa del antiguo hábito esté actualizado.

Por eso has estado practicando tanto la segunda marcha.

En segundo lugar, debe encontrar ese BBO.

Por ejemplo, ser claramente consciente de que fumar no sabe bien.

reduce el valor de recompensa de fumar cigarrillos (segunda marcha), pero la gente no quedarse de brazos cruzados en sus descansos para fumar sin hacer nada si no están fumando.

La ociosidad rápidamente da paso al aburrimiento y la inquietud, que en sí mismos no sentirse particularmente agradable. En muchos paradigmas para el tratamiento de adicciones, el solución requiere un comportamiento sustituto. Comer dulces puede ocupar el tiempo y satisfacer un antojo (hasta cierto punto), pero alimenta el proceso habitual: desencadenado por un craving, uno aprende a comer dulces en lugar de fumar, lo que establece su propio ciclo de aprendizaje basado en recompensas, y es el sospechoso habitual para el promedio de quinceañeros libra de aumento de peso que viene con dejar de fumar.

Tercero, para un cambio de hábito duradero, debe encontrar un tipo especial de BBO, no solo cualquier viejo BBO.

Necesitas encontrar una recompensa que sea más gratificante y que no alimente el hábito.

bucle a través de la mera sustitución de un comportamiento diferente.

La atención plena podría encajar a la perfección. Esto es muy importante, así que voy a repetir esto: la atención plena en realidad podría brindarle recompensas más satisfactorias, como en un sustituto que tiene mayores y mejores recompensas pero sin el equipaje de alimentar el antojo (más sobre eso más adelante).

Sigamos usando el estrés como ejemplo. ¿Y si en vez de fumar o comiendo pastelitos, ¿usted sustituyó una curiosidad consciente como un nuevo comportamiento? Dos diferencias únicas emergen aquí: (1) hay un cambio de base externa comportamientos (comer, fumar, etc.) a los internos (curiosidad); y más importante, (2) el valor de la recompensa es materialmente diferente. También puede sustituir un curiosidad atenta por los comportamientos habituales de base interna, como preocuparse, porque la curiosidad se siente mejor que la ansiedad.

Específicamente, mi laboratorio ha estudiado el valor de la recompensa de diferentes mental y estados emocionales y ha encontrado algo realmente fascinante. Estados como mezquindad, el estrés, la ansiedad y el deseo no sólo se sienten peor (es decir, son menos gratificantes) que la amabilidad, el asombro, la alegría y la

curiosidad, pero también se sienten más cerrado mientras que los demás se sienten más abiertos e incluso expansivos. Recordar, esto tiene sentido desde el punto de vista de la supervivencia. Si estás huyendo de la proverbial tigre de dientes de sable y luego ser acorralado, ¿qué es lo que instintivamente

¿hacer? Te metes en una pequeña bola para que puedas hacerte tan pequeño como un blanco posible para proteger sus órganos vitales.

Mi laboratorio ha descubierto que incluso la sensación de estar cerrado, ese estado mental de contracción: se alinea con la activación en las regiones de red de modo predeterminado del cerebro como la corteza cingulada posterior (de la que hablé en la Parte 1).

Por el contrario, una curiosa conciencia de la experiencia del momento presente no sólo se correlaciona con la sensación de apertura/expansión pero disminuye la activación en las mismas regiones cerebrales. Es importante destacar que este último se siente mejor que el primero: su el valor de la recompensa es mayor.

Hagamos un experimento de treinta segundos para ilustrar este concepto para que pueda bloquear como sabiduría basada en su propia experiencia.

Piense en un momento reciente en el que estaba ansioso o asustado. Recuerda lo suficiente de la eventos y elementos para que puedas sentir esa emoción en tu cuerpo.

Note dónde lo siente en su cuerpo.

Ahora nota lo que se siente. ¿Se siente más como una cerrada, contraída o sentimiento constreñido, o uno abierto, expandido?

Ahora piensa en un momento reciente en el que estabas alegre. Recuerda lo suficiente de los eventos y elementos para que puedas sentir esa emoción en tu cuerpo.

Note dónde lo siente en su cuerpo.

Ahora nota lo que se siente. ¿Se siente más como una cerrada, contraída o sentimiento constreñido o uno abierto, expandido?

Una vez que haces el experimento tú mismo, parece una obviedad, pero estarías sorprendido por la cantidad de estas cosas que tenemos

que confirmar en mi laboratorio. Entonces, dirigido por un becaria postdoctoral en mi laboratorio, la Dra. Edith Bonnin, medimos el valor de la recompensa de un montón de estos estados emocionales en cientos de temas. Encontramos eso casi universalmente, la gente prefiere los estados abiertos a los cerrados. De hacer este pequeño experimente usted mismo, es posible que haya notado lo mismo y se haya dado cuenta de que la alegría es un sentimiento expansivo, mientras que el estrés y la ansiedad son sentimientos constreñidos.

—

ESTO ES LO QUE LA CONCIENCIA MINDFUL puede brindarle: (1) le ayuda a actualizar la recompensa valor de sus antiguos comportamientos, (2) esta práctica se basa internamente (es decir, usted no tiene que dirigirse a la tienda o pedir más en Amazon cuando se le acaba), y (3) es una gran mejora en comparación con estar atrapado en esa rueda de hámster de un ciclo de hábitos.

Esta es la tercera marcha en pocas palabras: encontrar un BBO (es decir, un comportamiento sustituto) que, por ser más grande y mejor, se convierte en un comportamiento preferido de su antiguo hábito. Debido a su mayor valor de recompensa, ese BBO lo ayuda a salir de su antiguo bucle de hábito una y otra vez al principio, y luego, una vez que se amolda, se vuelve en un nuevo recurso para tu cerebro (es decir, un nuevo hábito).

Pasaremos el resto del libro aprendiendo y practicando diferentes técnicas de atención plena para que pueda probar cuáles caen en sus

rango de porcentaje de bondad.

Si volvemos una vez más a la analogía del caballo y el jinete, la conciencia plena no cambia la fuerza del deseo de uno, ni aumenta la fuerza de

la fuerza de voluntad de uno. En cambio, modifica la relación entre los dos. En lugar de luchando para domar al caballo, usted como jinete puede aprender a montar con más habilidad.

A medida que la conciencia aprovecha la energía y el poder del impulso dañino, los dos fusionarse armoniosamente en uno, tal vez trascendiendo y transformando los opuestos dualidades de una pelea a algo parecido a un baile.

Tercera marcha, definida

Voy a darte dos definiciones de tercera marcha: primero una amplia y luego una una más específica y sostenible. Luego los desempacaré a ambos.

Definición amplia: Cualquier cosa que te ayude a salir de tu viejo hábito.

lazo.

Definición específica y sostenible: una BBO interna que ayuda sales de tu antiguo ciclo de hábitos.

El problema clave con la definición amplia es la palabra cualquier cosa. Para ejemplo, si simplemente buscaba romper un mal hábito, digamos, comer demasiado mucho pastel, y te golpeaste con un objeto contundente cada vez que estabas a punto de hacerlo, en teoría, tendrías éxito. Ese no es el tipo de hábito.

cambio que vamos a buscar aquí.

Para un cambio sostenible, se necesita algo que sea práctico y que esté siempre a la el listo para que pueda sacarlo cuando sea necesario (y no es un mazo). Más importante, el tipo de recompensa que viene con un comportamiento es fundamental. No solo debe ser más gratificante que el antiguo comportamiento (BBO), pero no puede reforzar el bucle de la vieja costumbre en el proceso. Vimos cómo esto falla antes, con el ejemplo de sustituir los dulces por cigarrillos, lo que puede conducir al aumento de peso.

Para ilustrar cuán importante es esto, usaré un ejemplo de alguien en nuestro Programa Coma Ahora Mismo. Ella escribió:

Algo me molestó hoy, y estaba bastante emocionado al respecto.

Normalmente buscaría la comida o merienda más grande, más dulce y más sabrosa.

Pude encontrar para ahogar el malestar emocional. . . yo estaba parado en el panadería, mirando todos los pasteles, tartas, galletas, considerando lo que podría comer por lo que no me sentiría demasiado culpable. Elegí tomarme un momento para caminar por la tienda antes de decidir. Me encontré con un paquete de fresco moras y pensé que eso sería un buen regalo para mí, incluso

mejor que un pastel. Así que compré el paquete en lugar de algo en el panadería, se sentó en el café y disfrutó cada mora. Después, yo estaba

bastante satisfecho. Salí de la tienda sin ningún postre tradicional. como yo siéntate aquí ahora, todavía me siento un poco emocionado y molesto por el evento que ocurrió más temprano en el día. Y a pesar de tratarme a algunos deliciosas moras frescas, todavía tengo este hueco que quiero llenar, este incomodidad que quiero aliviar. Quiero llenarlo con algo. normalmente sería comida. Pero no quiero comida. Entonces, ¿qué hago en momentos como esto, en esos momentos de grave malestar emocional donde he

alimentos buscados tradicionalmente para ayudar?

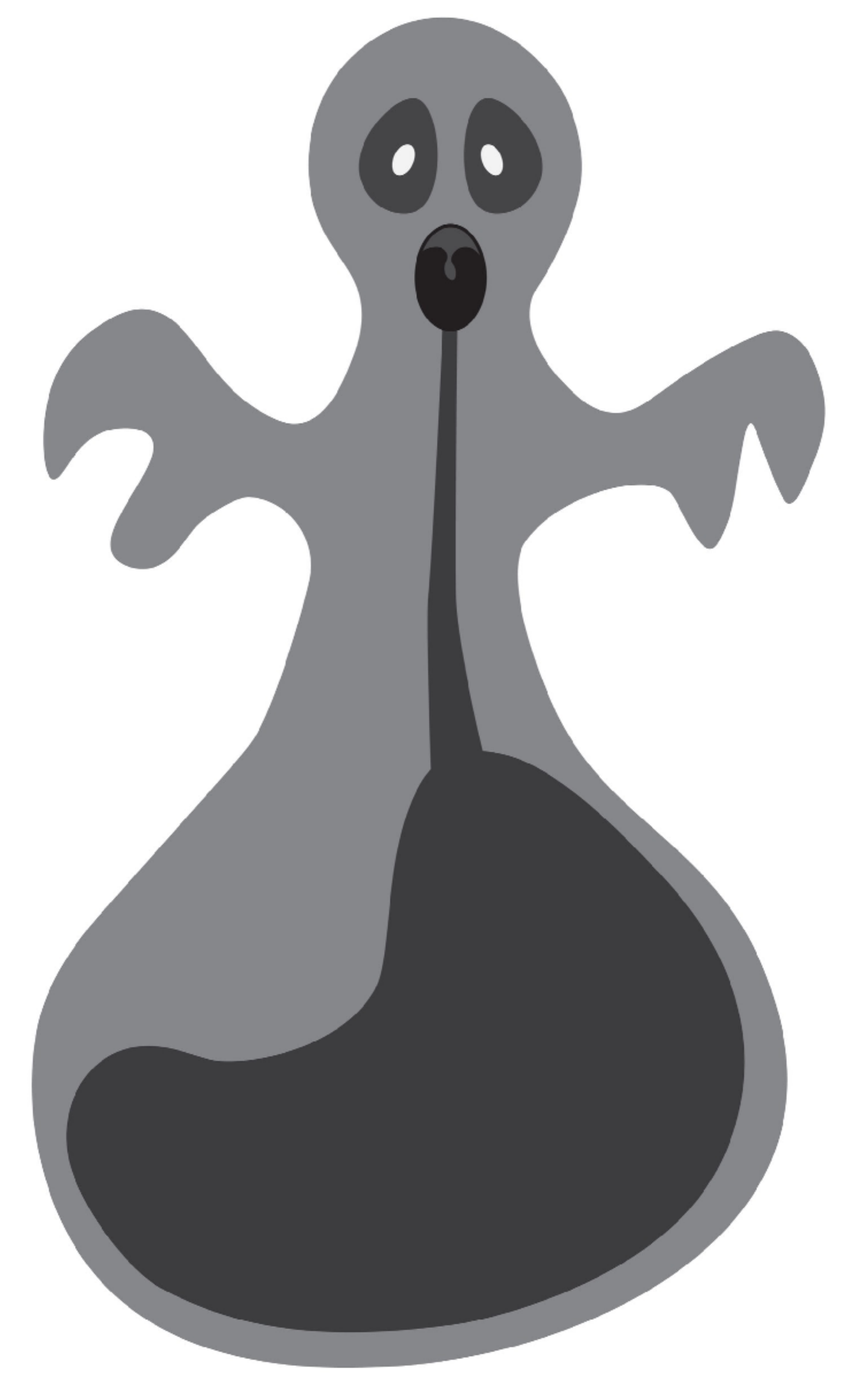
Esta persona describe claramente el ciclo de su hábito: se desencadena por eventos emocionalmente molestos y come como una forma de ahogar su incomodidad. Comiendo se había convertido en su sustituto favorito para la incomodidad emocional. (¿Recuerdas a David?

También comía como una forma de distraerse de su ansiedad). Comportamientos sustitutos como la distracción o comer son BBO, pero aún alimentan el ciclo del hábito.

Si realmente estás buscando convertirte en un maestro Jedi de tu propia mente, no simplemente sustituya un hábito por otro, no cualquier BBO servirá. Dave pensó esto por su cuenta y pateó su hábito de comer sustituto a la acera antes de va a conquistar su ansiedad.

Entonces, ¿cómo debería esta persona llenar esos momentos dolorosos? Recuerda, ella necesita algo confiable, así que llamar a un amigo o familiar no cuenta. Después de todo,

¿y si nadie contesta? Y sustituir imágenes de lindos cachorros sigue siendo una estrategia de sustitución que alimenta el ciclo del hábito, aunque destaca otra



elemento que aún no hemos tocado: la habituación.

—

PIENSE EN EL TIEMPO ANTES DE QUE FUERA ALGO ALCOHOL. Ese primer trago o dos daría un gran golpe, tal vez seguido de una resaca si tuviera demasiado.

La reacción de su cerebro podría haber sido ajustar sus receptores de acetilcolina para asegúrese de que podría manejar tal comportamiento si volviera a suceder. y si lo hiciste si continúas bebiendo regularmente, tu cerebro regularía a la baja el número de receptores (habituación), y usted desarrollaría una tolerancia a los efectos de alcohol, necesitando beber más con el tiempo para obtener el mismo efecto.

De la misma manera, si sustituyes los videos de cachorros de Instagram por tu viejo hábito, Al igual que con el alcohol, tu cerebro también comienza a acostumbrarse a ver imágenes tiernas de *cachorros—se habitúa. En otras palabras, tu cerebro dice, ya he* visto eso Y como en el caso de necesitar más tragos para sentirte bien, necesita más y más lindos cachorros para obtener su dosis de cachorro. No mucho a largo plazo solución, ¿verdad?

En algunas tradiciones, este proceso se describe como un fantasma hambriento. Imagen de un fantasma con un estómago enorme y una garganta muy larga y estrecha. No importa cómo por mucho que coma el fantasma, nunca se saciará porque no puede conseguir comida en su vientre lo suficientemente rápido como para llenarlo—su esófago es tan largo y angosto que la comida que en realidad golpea el estómago se digiere y continúa antes de que el estómago pueda llenarse arriba.

Al igual que los grandes estómagos vacíos, las evacuaciones no se sienten bien; tu cerebro, cuando te enfrentas a *uno, piensa, ¡Haz algo! ¡Llena esto! ¡Este es terrible! Estoy siendo absorbido por esto* terrible pozo de desesperación. Pero no puedes llenar un vacío; al tratar de llenarlo, simplemente perpetuar el ciclo del hábito.

Pero cuando puedes ver que este vacío está hecho de pensamientos, emociones, y sensaciones corporales, puedes dar un paso atrás, asegurarte de no alimentar el bucle y deja que la conciencia haga el trabajo por ti mientras conduces primero, segundo y ahora tercero engranajes La conciencia es el proceso impulsor esencial para cada uno de ellos. En tercera marcha, simplemente traer una conciencia amable y curiosa a esas sensaciones y sentimientos ayudarlo a dejar de sentir que tiene que hacer algo para arreglar un situación a simplemente observar su experiencia, ver cómo los problemas

disminuyen y desaparecer por sí solos.

La curiosidad calma la cualidad inquieta y motivada de ¡Haz algo! porque, como nosotros mencionado anteriormente, se siente tangiblemente diferente: es más abierto y expansivo. Mejor sin embargo, esa sensación abierta y expansiva que proviene de ser curioso se siente bien.

Porque la conciencia curiosa es gratificante de esa manera: una base interna comportamiento que le permite salir del ciclo del hábito, así como sentirse bien y abriéndote al aprendizaje, en sí mismo es ese BBO especial. Exploraremos más sobre cómo esto afecta la preocupación y otros bucles de hábitos más adelante, después de haber tenido más de una oportunidad de aprender y jugar con la curiosidad misma.

¿Listo para una práctica de tercera marcha?

Comience por mapear qué tipos de BBO trae como sustitución

estrategias para sus viejos hábitos. ¿Alimentan el ciclo del hábito? Pista: ¿resultan en inquietud, contracción, arreglos temporales y deseo de más, todos signos de

¿habituación? ¿O te ayudan a tomar un camino diferente?



CAPÍTULO 1 6

La ciencia de la curiosidad

No tengo talentos especiales. Solo soy apasionadamente curioso.

-ALBERT EINSTEIN

EN 2007, N EW York City hizo algo radical (aunque en el metro de Londres sistema, esta "innovación" ha existido durante décadas, como lo ha hecho en DC, Toronto, y San Francisco), instaló “relojes de cuenta regresiva” para la llegada de trenes a la mayoría estaciones de metro y tren. ¿Valió la pena la inversión de más de $17,6 millones?

tu apuesta

Los planificadores del metro de la ciudad estaban resolviendo un problema para cada viajero, uno que vincula la curiosidad con la forma en que aprendemos, como una forma de tranquilizar sus mentes

y conmuta

Para ayudarlo a comprender por qué y cómo hicieron esto, comencemos con el La definición de Internet de la curiosidad: “un fuerte deseo de saber o aprender algo”.

La curiosidad es una capacidad innata, natural y universal que todos compartimos, y naturalmente florece más plenamente cuando somos niños. Cuando puedes aprovechar tu propia curiosidad, te ayuda a descubrir cómo funciona el mundo, atrayéndote con una maravilla infantil. Leon Lederman, quien fue el segundo director de Fermilab y ganó el Premio Nobel de física en 1988, ha dicho:

Los niños nacen científicos. . . . Hacen todo lo que hacen los científicos. Ellos prueban qué tan fuertes son las cosas, miden los cuerpos que caen, son equilibrándose, están haciendo todo tipo de cosas para aprender el física del mundo que los rodea, por lo que todos son científicos perfectos.

Hacen preguntas, vuelven locos a los padres con ¿por qué, por qué, por qué?

Sin embargo, no toda la curiosidad es igual. Y la curiosidad no siempre fue vista como un Buena cosa.

Se podría argumentar que la curiosidad es lo que hizo que Adán y Eva fueran expulsados del Jardín del Edén. En la década de 1600, el filósofo Thomas Hobbes describió curiosidad como la "lujuria de la mente", y Blaise Pascal en el mismo siglo agregó que la curiosidad es “sólo vanidad”.

Sin embargo, saber cómo funciona la curiosidad desde una perspectiva neurobiológica es el primer paso para despertar nuestro asombro infantil y aprovechar su potencial.

La curiosidad viene en dos sabores: agradable y desagradable En 2006, los psicólogos Jordan Litman y Paul Silvia detallaron dos principales

“sabores” de curiosidad, a los que denominaron I-curiosity y D-curiosity. El yo en yo-la curiosidad representa interés, los aspectos placenteros del hambre de conocimiento, mientras que la D en D-curiosity significa privación, la idea de que si tenemos una brecha en la información, entramos en un estado inquieto, desagradable, de necesidad de saber.

En otras palabras, la curiosidad, nuestro impulso por obtener

información, puede inducir una estado agradable o reducir un estado aversivo.

Curiosidad de privación, el tipo cerrado, inquieto, necesitado de saber: el Picazón que debe rascarse

La curiosidad de privación es impulsada por la falta de información, a menudo una pieza específica de información. Por ejemplo, si ve una foto de una estrella de cine u otro famoso persona y no puede recordar su nombre, puede comenzar a atormentar su cerebro para recordar quién es ("Oh, ella estaba en esa comedia romántica. . . la uno donde ella. . . Urgh, ¿cómo se llama?”). Tratar de recordar podría incluso ponerlo en un estado un poco contraído, como si estuviera tratando de exprimir esa respuesta fuera de tu cerebro. Si el apretón no funciona, busca en Google el película en la que viste a la persona para que puedas encontrar la respuesta. cuando ves el nombre, sientes una sensación de alivio porque ya no estás privado de la información. Esto se extiende a los mensajes de texto y las redes sociales también. Si estás en un f

una reunión o una cena, y siente o escucha un mensaje de texto en su teléfono, usted podría notar que de repente es muy difícil prestar atención porque no saber lo que dice el texto te inquieta. Es como si su teléfono comenzara a quemar un agujero en su bolso o su bolsillo. Ese fuego de la incertidumbre se apaga cuando revise su teléfono para ver quién le envió un mensaje de texto o lea lo que dice el mensaje.

Aquí hay otro ejemplo. Piense en lo que se siente estar atrapado en el tráfico sin saber cuánto durará la copia de seguridad. Una vez que miras los mapas de Google o Waze y ver cuánto tiempo puede ser el retraso, te sientes mucho mejor. La cantidad de tiempo que tienes que esperar no ha cambiado un poco, pero tu ansiedad se ha aliviado simplemente sabiendo cuánto tiempo estará atascado. Has llenado ese conocimiento brecha y reducción de la incertidumbre. Esta reducción del estrés de no saber es el razón por la que la ciudad de Nueva York instaló letreros digitales en su sistema subterráneo que decían la gente exactamente cuánto tiempo tenían que esperar el próximo tren. Los jinetes preferirían saber que el próximo tren está a quince minutos que no saber que son solo dos minutos de distancia

El alivio del estado negativo, el rascado del picor, es en sí mismo gratificante. Es por eso que los programas de televisión tienen momentos de suspenso: para impulsar la privación.

curiosidad. Tenemos que saber qué sucede, ¡así que nos damos

atracones!

Curiosidad de interés: la maravilla del descubrimiento abierta y con los ojos abiertos La curiosidad de interés se despierta cuando nos interesamos en aprender más sobre algo. Por lo general, esta no es una información específica (como la película nombre de la estrella), sino una categoría más amplia. Por ejemplo, ¿sabías que hay animales que siguen creciendo en tamaño hasta que mueren? Se llaman indeterminados.

criadores, e incluyen tiburones, langostas e incluso canguros. De hecho, veinte Se descubrió una langosta de 1 libra que se cree que tiene 140 años, según su Talla. ¡Esa es una langosta grande y vieja! ¿No es eso fascinante?

La curiosidad de interés es como sumergirse en una búsqueda en Internet y darse cuenta de horas más tarde que has aprendido un montón de cosas y tu sed de conocimiento ha sido apagado. Se siente bien aprender algo nuevo. Esto es diferente de llenar un déficit, simplemente porque no había un déficit allí en primer lugar (que es que no sabías que no sabías nada de las langostas grandes, pero cuando te enteraste sobre ellos, estabas intrigado y encantado). A diferencia de la curiosidad D, que es sobre destinos: la curiosidad del yo es más sobre el viaje.

Entonces, ¿por qué tenemos curiosidad en primer lugar? Resulta que la curiosidad crece en (¡sorpresa!) el aprendizaje basado en recompensas.

Recuerde, el aprendizaje basado en recompensas se basa en resultados positivos y negativos.

reforzamiento. Quieres hacer más de las cosas que te hacen sentir bien y menos de las cosas que se sienten mal. En los días de los hombres de las cavernas, esto era fundamental para ayudarnos a encontrar comida y evitar el peligro.

Este también podría ser el caso de la curiosidad.

Se ha apoyado la idea de que la curiosidad se alinea con el aprendizaje basado en recompensas.

por un creciente cuerpo de investigación.

Un estudio de Matthias Gruber y sus colegas de la Universidad de California–Davis hizo que los estudiantes revisaran una lista de

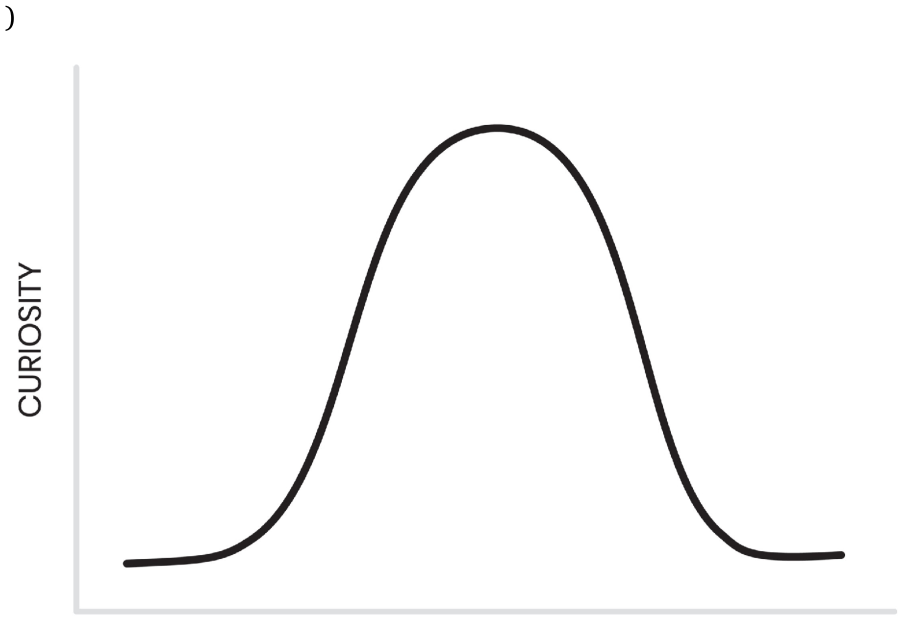
preguntas de trivia y calificaran sus nivel de curiosidad por aprender la respuesta. En el pico de la curiosidad, las vías de la dopamina en el cerebro disparó con mayor intensidad y hubo una conexión más fuerte entre los centros de recompensa y el hipocampo, un área del cerebro asociada con memoria. La curiosidad máxima preparó a los estudiantes para recordar más información, no sólo las respuestas a sus preguntas de trivia.

Otro estudio de Tommy Blanchard y sus colegas de la Universidad de Rochester y la Universidad de Columbia observaron cómo la curiosidad se relacionaba con obtener La información se codifica en la corteza orbitofrontal. (Recuerde que la OFC es asociado con el valor de la recompensa y asigna valor a diferentes cosas [brócoli vs.

pastel].) De hecho, en estudios de primates, el equipo de Blanchard encontró que los primates eran dispuesto a renunciar a recompensas como conseguir un trago de agua a cambio de información.

Juntos, estos estudios sugieren que la expresión sed de conocimiento realmente es más que metafórico. La adquisición de información sigue los mismos principios básicos vías de comportamiento como aprendizaje basado en recompensas e incluso tiene una recompensa literal valor en el cerebro. Podemos agregar información a la lista con comida y agua cuando (

)



se trata de supervivencia. El viejo cerebro (encontrar comida, evitar el peligro) se empareja con el nuevo cerebro (obtener información para planificar y predecir el futuro) para ayudarnos a prosperar hoy. Pero cuando se trata de curiosidad, ¿existe tal cosa como demasiada información?

Diferentes sabores, diferentes recompensas, diferentes resultados Cada "sabor" de curiosidad tiene diferentes "sabores". Se dividen en diferentes categorías.

en términos de cómo se sienten en nuestros cuerpos: la privación se siente cerrada, el interés se siente abierto. Entonces, ¿qué pasa con sus estructuras de recompensa que impulsan estos comportamientos? Con privación curiosidad, obtener la respuesta es gratificante, pero con interés curiosidad, el proceso de ser curioso se siente bien.

Esto es crítico por dos razones. Primero, con interés curiosidad, no necesitas algo fuera de ti mismo para obtener una recompensa: la curiosidad es gratificante en y de sí mismo—y segundo, debido a su naturaleza inherente, no se agota.

Además del potencial de la curiosidad de interés como recurso inagotable, también se siente mejor (es decir, es más gratificante) en comparación con el áspero, cerrado-bajar la picazón de la privación.

Entonces, ¿cómo puede usar este conocimiento para optimizar el aprendizaje impulsado por la curiosidad?

Primero, grafiquemos la curiosidad y el conocimiento en forma de U invertida.

curva en forma. Imagine la curiosidad en el eje vertical y el conocimiento en el eje horizontal. Si tienes muy poco conocimiento sobre algo, tu la curiosidad es muy baja. A medida que empiezas a adquirir conocimientos, tu curiosidad aumenta y eventualmente mesetas. A medida que adquieres aún más conocimiento, tu curiosidad disminuye.

porque los vacíos en su información han sido llenados.

Dicho de otra manera, la curiosidad parece seguir una regla de Ricitos de Oro con respecto a información. Muy poca incertidumbre acerca de algo no provoca curiosidad (por el tipo de privación); demasiada incertidumbre provoca ansiedad. encontrando el dulce punto de curiosidad requiere permanecer encima de la curva en forma de U invertida y tener sólo la información suficiente para mantener la

curiosidad.

Uso de la curiosidad para el cambio de hábitos y el aprendizaje La mayoría de nosotros nos acercamos a nosotros mismos y al mundo con D-curiosidad, como un problema para resolve estar solucionado. Pero todos estamos en el lugar perfecto para construir y mantener la curiosidad jugando con la privación y la curiosidad de interés. Y tú puede aprovechar esta interacción entre los dos para ayudarlo a romper viejos hábitos y construir otros nuevos. En este punto del libro, ha acumulado algunos conocimientos sobre cómo funcionan la mente y el cerebro, como aprender sobre la formación de hábitos identificación de recompensas. Esto te ayuda a avanzar en esa curiosidad en forma de U invertida.

curva a medida que te interesas más y más en cómo aprovechar tu cerebro para hacer tus órdenes, en lugar de ser un sirviente de tus deseos y hábitos. y si, esto se vincula con la mentalidad de crecimiento de Carol Dweck: estar abierto e interesado en aprender de nuestras experiencias en lugar de cerrarnos a la primera señal de

“fracaso” (y deslizándose de la U invertida hacia la falta de interés o la frustración).

Es de esperar que tenga suficiente información conceptual en este punto para ponerlo en el punto óptimo para sentir aún más curiosidad por tu propia experiencia. Esta voluntad permitirle salir de tratar de pensar en su forma de salir de la ansiedad y entrar en cambio de comportamiento, y en su lugar le permiten aprovechar el poder de la curiosidad, aprovecharlo como un recurso interno que se impulsa a sí mismo (porque es gratificante).

Probablemente ya pueda ver cómo esto lo prepara para mantenerse en la cima de eso.

curva en forma de U invertida, cada vez más curioso acerca de qué ansiedad se siente, cómo desencadena la preocupación y los bucles del hábito de procrastinación, en lugar de asumiendo que sabes todo al respecto y que el sentimiento nunca cambiará o que tienes que encontrar esa píldora mágica o técnica que te cure. Esta también te ayudará a trabajar con cualquiera de tus hábitos, así como a ser más y más más curiosidad sobre lo que puedes aprender cuando te quedas atrapado en un ciclo de hábitos.

Como dijo Einstein, “La curiosidad tiene su propia razón de ser. Uno no puede asombrarse cuando contempla los misterios de la eternidad,

de la vida, del maravillosa estructura de la realidad. Es suficiente si uno trata meramente de comprender un poco de este misterio cada día. Nunca pierda una santa curiosidad."

Curiosidad: nuestro superpoder innato

De todas nuestras capacidades humanas, la curiosidad está en la parte superior de mi lista de las más esenciales.

Desde ayudarnos a aprender a sobrevivir en el mundo hasta traer la alegría del descubrimiento.

y asombro, la curiosidad es realmente un superpoder.

En el otoño de 2019, dirigí un retiro de meditación en silencio de siete días para los EE. UU.

equipo olímpico femenino de waterpolo. Este es un grupo de mujeres asombrosas que han ganado medallas de oro consecutivas en los últimos dos Juegos Olímpicos. Cuando ellos llegaron al centro de retiro, estaban recién salidos de ganar el mundo campeonato y medalla de oro en los Juegos Panamericanos. son literalmente el mejor equipo del mundo en waterpolo. ¿Qué más podría enseñarles sobre ser deportistas de élite?

Dirigía el retiro en las montañas de Colorado con mi buena

amigo, el Dr. Robin Boudette, con quien a menudo codirijo talleres de fin de semana y retiros Unos tres días después del retiro, habíamos llevado al equipo a una caminata hasta el parte superior de un mirador que tenía una vista impresionante del valle de abajo. Eso es cuando decidí lanzarles la bomba C. Toda la semana, Robin y yo tuvimos enfatizó la importancia de traer una actitud de curiosidad a todo de la meditación a la comida, pero estábamos guardando nuestro método para caer en curiosidad hasta el momento adecuado. Y ese momento era ahora.

A la cuenta de tres, Robin y yo rompimos el silencio con un fuerte grito.

hmm (este es el tipo de hmm que emitimos naturalmente cuando tenemos curiosidad por algo, que no debe confundirse con el mantra tradicional, Om). los tuvimos repítalo con nosotros, y un hmm colectivo reverberó a través de los tejados del mundo. Este acto nos sacó a todos de la cabeza y nos llevó a una experiencia directa.

de ser curioso.

Durante el resto de la semana, el equipo se dedicó a esta práctica de curiosidad como pez para *agua. Cuando se sintieron frustrados o atrapados durante una práctica de meditación, hmm* parecía ayudarlos a explorar cómo se sentía eso en su cuerpo y mente (en lugar de de intentar arreglarlo o cambiarlo). Cuando quedaron atrapados en un círculo vicioso de preocupación o juicio propio, hmm podría ayudarlos a cambiar a la tercera marcha y salir del lazo. En lugar de que sus mentes se salgan de control y se alimenten de forma más habitual autocrítica, descubrieron que hmm podría ayudarlos a dar un paso atrás y ver su Elementos que componen el ciclo del hábito por lo que eran: pensamientos y emociones.

La curiosidad también les ayudó a estar presentes sin juzgar cualquier cosa.

su experiencia fue. Demostró ser más fuerte que cualquier tipo de fuerza o fuerza de voluntad que (habitualmente) usaban, y también trajeron una actitud juguetona, incluso alegre al retiro de meditación. (Es difícil tomarse a uno mismo demasiado en serio cuando se está hmm -ing todo el día.)

A lo largo de los años, he descubierto que puedo enseñar esta sencilla herramienta como una forma de ayudar las personas, independientemente de su idioma, cultura u origen, caen directamente en su experiencia encarnada y aprovechar su capacidad natural de ser curioso. Eso también evita la "trampa de la cabeza" de querer llenar un vacío de conocimiento, haciendo que la gente justo en ese punto dulce de apertura, compromiso y curiosidad.

La curiosidad (el tipo de interés, no el tipo de privación) se ajusta a todos los de tercera marcha.

condiciones perfectamente: es un BBO basado internamente (y por lo tanto siempre disponible) comportamiento que nos permite salir de nuestros viejos hábitos de manera sostenible.

Aquí hay un ejemplo de cómo la curiosidad es útil, de un paciente en nuestro Programa de relajación de la ansiedad:

Cuando comencé el programa por primera vez, no compré los beneficios de curiosidad. Hoy sentí una ola de pánico, y en lugar de temor inmediato o miedo, mi respuesta automática fue "Hmm, eso es interesante". Que tomó el viento derecho de sus velas! no solo estaba diciendo que era interesante, en realidad lo sentí.

A veces me preguntan "¿Qué pasa si no tengo curiosidad?"

Mi respuesta: "Usa el mantra para sumergirte directamente en tu experiencia. Mmm,

¿Qué se siente no ser curioso? Esto les ayuda a pasar de su

pensar, arreglar el estado mental en una curiosa conciencia de sus sensaciones directas y emociones en sus cuerpos, saliendo de sus cabezas pensantes y entrando en sus cuerpos sintientes.

Cómo practicar la curiosidad

Repasemos el ejercicio de curiosidad que les enseño a todos el día 1 en el Relajación de la aplicación de ansiedad. Este ejercicio funciona como una especie de "botón de pánico" para cuando llega la ansiedad. Tardará unos dos minutos.

Primero, busque un lugar tranquilo y cómodo. Puede estar sentado, acostado o incluso de pie; solo necesitas poder concentrarte sin distraerte.

Recuerda tu encuentro o "incidente" más reciente con un ciclo de hábitos. Mira si puedes recuerda la escena y cambia directamente a la segunda marcha retrospectiva: concéntrate en el comportamiento mismo.

Vea si puede revivir esa experiencia, concentrándose en lo que sintió en el momento momento en que estaba a punto de actuar el comportamiento habitual. ¿A qué se debe ese impulso?

seguir adelante y "hacerlo" se siente como?

Ahora consulte con su cuerpo.

¿Qué sensación puedes sentir con más fuerza en este momento? Aquí hay una lista de solteros palabras o frases para elegir. Elige solo uno, el que sientas con más fuerza:

❑ estanqueidad

❑ presión

❑ contracción

❑ inquietud

❑ respiración superficial

❑ quema

❑ tensión

❑ apretando

❑ calor

❑ hoyo en el estómago

❑ zumbido/vibración

¿Está más en el lado derecho o en el izquierdo? En la parte delantera, media o trasera de su

¿cuerpo? ¿Dónde lo sientes con más fuerza?

Ahora deja salir tu hmm interno, ¿ese hmm está en el lado derecho o en el izquierdo? En el medio, delante o detrás de su cuerpo?

No te preocupes por el área que elegiste. Todos son perfectos.

¿Hubo algo que notaste acerca de tener curiosidad acerca de qué parte de tu cuerpo en el que sentiste la sensación? ¿Ser un poco curioso ayudó a acercarse?

a esta sensacion?

Si la sensación todavía está ahí, vea si puede sentir curiosidad y notar qué más esta ahí. ¿Hay otras sensaciones que estás sintiendo? ¿Qué sucede cuando obtienes curiosidad por ellos? ¿Cambian? ¿Qué sucede cuando sientes mucha curiosidad?

sobre lo que sienten? Sígalos durante los próximos treinta segundos, sin tratar de hacer nada a o sobre ellos, pero simplemente observándolos. ¿Cambian en absoluto?

cuando los observas con una actitud de curiosidad?

Aquí hay un ejemplo de alguien en nuestro programa Relajar la ansiedad:

¡La Prueba de Estrés es increíble! Para sentir realmente en qué parte del cuerpo está el estrés se mantiene y luego "profundizar" en las sensaciones reales totalmente cambia la experiencia. En el proceso de

volverse hacia el estrés y incomodidad, encuentro que [las sensaciones corporales] se transforman en fuentes de gran interés y perder el "giro" negativo que les puse. Curiosidad triunfa sobre la ansiedad! He oído eso muchas veces, pero saberlo realmente desde el interior aterriza en otro nivel. Puedo ver cómo funciona esto, y eso me da la sensación de que puedo hacer esto.

Este breve ejercicio fue solo para darle una muestra de curiosidad, para apoyar su capacidad natural de ser consciente e incluso curioso acerca de lo que está sucediendo en su cuerpo y mente ahora mismo, en lugar de quedar atrapado en un ciclo de hábitos. Si usted notado que por ser curioso acabas de ganar incluso un microsegundo de poder estar con tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales más de lo que tienes en el pasado, acabas de dar un gran paso adelante.

Esa es la tercera marcha: es un proceso de salir de los bucles de sus viejos hábitos y en el momento presente. Cuando usas hmm como mantra, sacas a relucir tu fascinación infantil, especialmente si no lo has usado por un tiempo. mmm te ayuda caer directamente en su experiencia directa, en lugar de quedarse atascado en su cabeza tratando de hacer algo con esos molestos bucles de hábitos o para arreglarse a sí mismo.

Cada vez que surge la necesidad de realizar un comportamiento habitual, o incluso mientras está en medio del comportamiento, vea si puede practicar el cambio a la tercera marcha.

Trate de llevar la actitud de curiosidad incluso a una segunda marcha mientras pregunta: ¿Qué soy?

obtener de esto? para que puedas abrirte a la experiencia y avanzar hacia un crecimiento mentalidad (mirar y aprender).



CAPÍTULO 1 7

La historia de Dave, Parte 3

AQUÍ ES CÓMO D AVE superó su curiosidad para conquistar el miedo y la ansiedad.

En una visita a la clínica, Dave me dijo que su padre lo había abusado físicamente como niño. Estaría sentado allí, ocupándose de sus propios asuntos, y de la nada, su padre lo golpearía. No había ninguna razón aparente (no es que nunca haya una razón para golpear a tu hijo); era como si Dave fuera simplemente un práctico saco de boxeo para su padre.

Dave se dio cuenta de que, como consecuencia de su abuso, su cerebro había estado en constante alerta desde la infancia, siempre atento al peligro. Su cerebro nunca había sido capaz de determinar qué entornos eran seguros y cuáles eran legítimamente peligroso, porque

su papá lo abofeteaba al azar, no sistemáticamente.

(¿Recuerda el concepto de reforzamiento intermitente del capítulo 3? No es limitado solo a hacer que la gente se vuelva adicta a las máquinas tragamonedas y a las redes sociales).

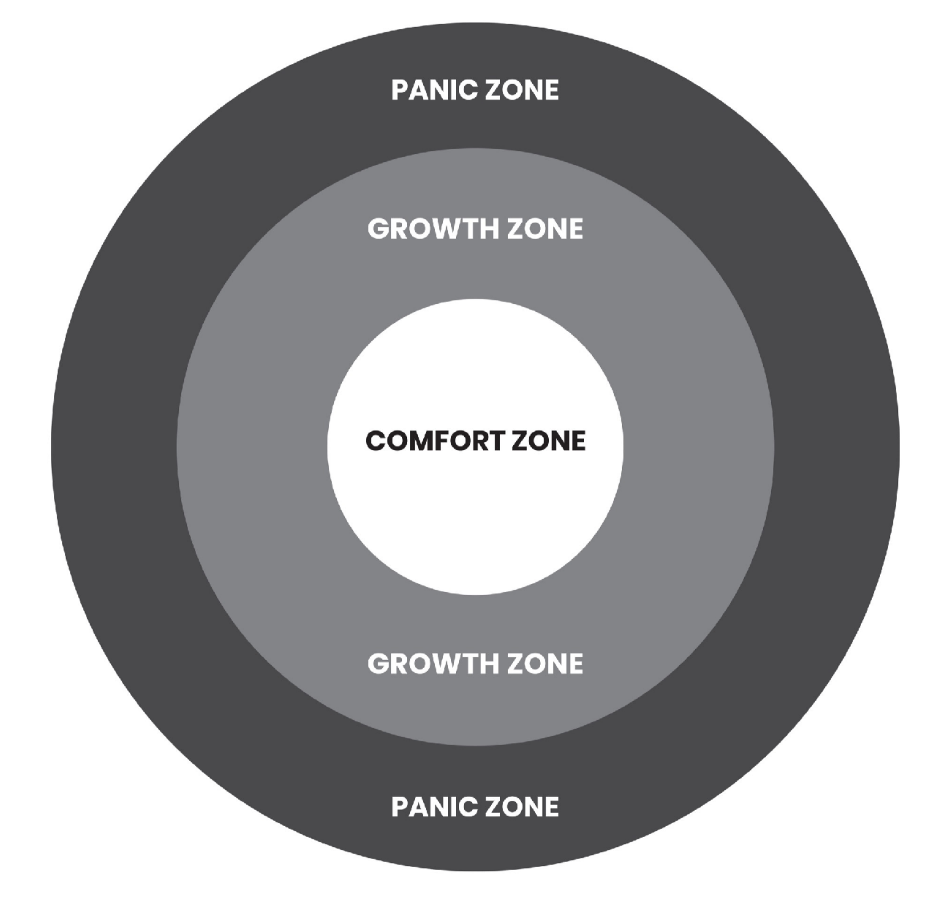
el cerebro no podía usar sus procesos de aprendizaje basados en recompensas para calificar los comportamientos como o no seguro, por lo que simplemente asumió que nada era seguro (era más seguro de esa manera). Él había estado caminando en alerta máxima (con mucha ansiedad) durante más de tres décadas.

Esto llevó a Dave a una epifanía. Se dio cuenta de que su modo de alerta máxima era un hábito que había asumido como una identidad.

Para combatir esto, le di una práctica simple. Le dije que cuando se sintiera como aunque estaba en alerta máxima, debería tomarse un momento para sentir curiosidad por lo que estaba sintiendo, y también debería comprobar si realmente había peligro. I Le pedí que lo probara en mi oficina e informara cuál fue su experiencia. como el pasó por el ejercicio, dijo: "Wow, esos sentimientos simplemente desaparecen cuando ir a buscarlos.”

"¿Hay peligro aquí ahora?" Dije.

"No hay peligro . . . tranquila”, dijo Dave.



El modo de hábito de alerta máxima podía verse por lo que era: sensaciones asociado con el peligro. En ausencia de peligro, simplemente sintiendo curiosidad por cómo se sentían esas sensaciones, Dave pudo ver por sí mismo que estas sensaciones no solo eran inexactos (señalando peligro cuando no lo había) sino que se desvanecerían en su propia.

Lo envié a casa a practicar. Solo necesitaba algo de tiempo y repetición para actualizar los antiguos sistemas de memoria de su cerebro de "no seguro" a "seguro". Es importante destacar que yo no estaba tratando de convencerlo de que estaba a salvo, ni pidiéndole que lo convenciera él mismo. En cambio, lo estábamos entrenando para que su cerebro fuera más preciso.

información.

Con el tiempo, Dave aprendió que no necesitaba estar ansioso todo el tiempo.

Irónicamente, mientras disfrutaba de tramos de calma significativos, que se sentía extraño y diferente, su cerebro intervendría, preguntándose si había algo mal (usando esos anteojos del viejo hábito), si debería estar ansioso.

Dave estaba demostrando el clásico "comportamiento de la sabana". Recuerda, nuestro cerebro evolucionado para adoptar un enfoque de "seguridad primero" en la vida. Si estamos explorando una nueva parte de la sabana, tenemos que estar atentos al peligro. Podemos relajarnos sólo cuando Hemos mapeado ese territorio una y otra vez y no hemos encontrado ninguna señal de peligro.

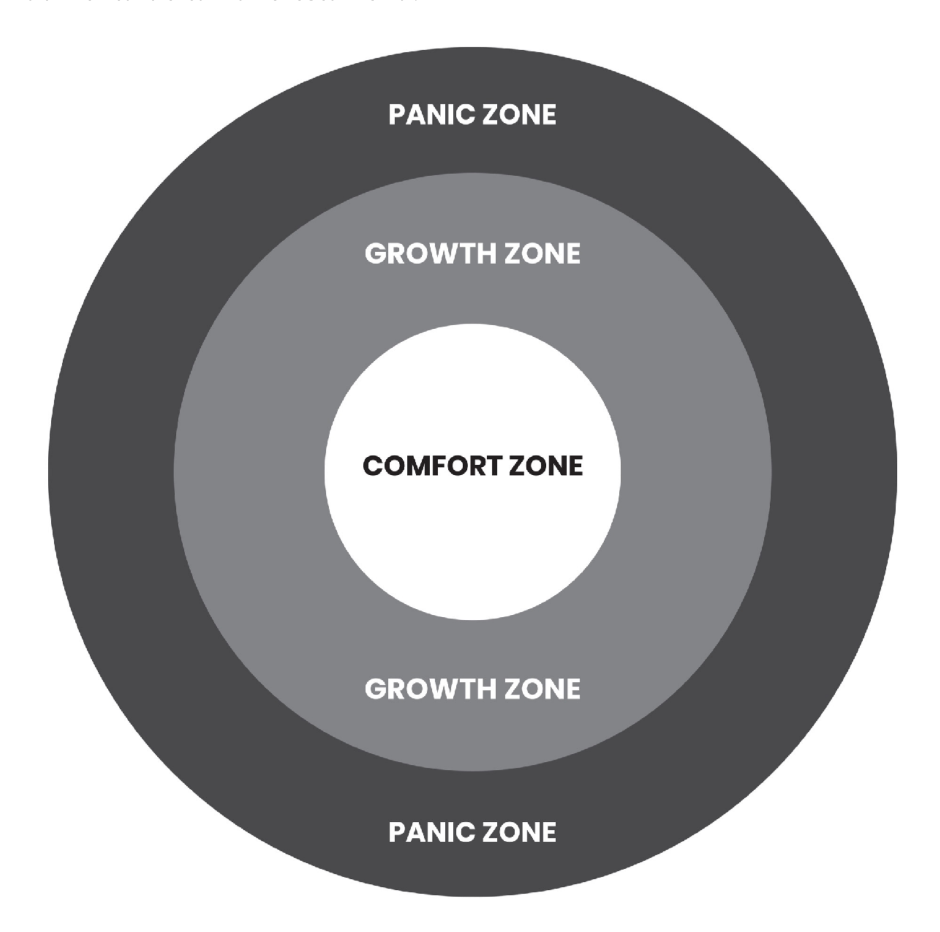
De ahí viene la noción moderna de zona de confort. cuando estamos en un lugar que es seguro y familiar, nos sentimos cómodos. Este puede ser un lugar físico.

que se siente seguro (como nuestro hogar), una actividad en la que somos buenos (por ejemplo, jugar un deporte favorito o instrumento musical), o incluso un espacio mental que habitamos (por ejemplo, enseñar seminarios sobre el cambio de hábitos es mi punto dulce, las matemáticas no tanto).

Cuando salimos de nuestra zona de confort, nuestro cerebro de supervivencia comienza a advertirnos que nos estamos moviendo hacia lugares desconocidos; podría haber peligro ahí fuera. Si nosotros ven el mundo como seguro o inseguro, las únicas opciones son la comodidad o el peligro: estamos en nuestra zona de confort o en la zona de peligro (que muchos de mis los pacientes llaman a la zona de pánico, porque se siente tan incómodo que comienzan entrar en pánico). Así me lo describió Dave: no estar ansioso era hacer ansioso porque no le era familiar. En otras palabras, la incomodidad de estar en un nuevo espacio mental, incluso si ese nuevo lugar era el jardín de la calma, era activando su cerebro de supervivencia para buscar peligro. Quién sabe, la calma podría ser peligroso.

Sin embargo, en realidad hay otra opción. Volviendo una vez más a Carol mentalidad fija vs. de crecimiento de Dweck, podemos agregar una zona entre la comodidad y peligro: la proverbial zona de crecimiento. El mundo fuera de nuestra zona de confort no es siempre peligroso. Sólo tenemos que comprobar para ver si es así. Si estamos explorando una nueva idea, un lugar desconocido o una persona que acabamos de conocer, podemos acercarnos nuevas áreas con miedo o podemos emplear una actitud de curiosidad. Cuanto más curiosidad que tenemos, más abiertos estamos a aprender y crecer a partir de exploración, en comparación con cerrar o volver corriendo a nuestro

espacio seguro en ese primer indicio de incomodidad. Todos debemos tener esto en cuenta: el cambio puede ser aterrador, pero no tiene por qué serlo. Cuanto más podamos aprender a apoyarnos en el incomodidad de la diferencia: reconocer que podemos estar nerviosos simplemente porque algo es nuevo para nosotros, cuanto más nos sentimos cómodos en nuestro crecimiento zona. Así es como aprendemos y crecemos, después de todo. Como beneficio adicional, cuanto más cómodo nos sentimos en nuestra zona de crecimiento, más aumenta de tamaño esta zona.



Dave y yo discutimos esto en términos de una metáfora de amigos. a veces viejo los amigos pueden sentirse reconfortados porque son familiares, pero no necesariamente bueno pasar el rato con ahora (como un amigo de la infancia que siempre estaba haciendo divertido de ti). Dave también podría generar conciencia sobre esto, notando que debido a su familiaridad, la ansiedad había sido extrañamente un consuelo para él, sin embargo, había superado ahora. Cuando comenzó a desaprender este viejo hábito de ansiedad, Dave aprendió a vivir cada vez más en su zona de crecimiento, y con esto, comenzó a

aprender a ser más familiar y cómodo con facilidad, calma e incluso alegría. Encontró nuevos amigos, los que tal vez se convertirían en compañeros de por vida.

A lo largo de este libro he enfatizado la curiosidad. He dicho que la curiosidad es un superpoder que nos ayuda a reemplazar viejos comportamientos habituales con el simple

“comportamiento” de la conciencia curiosa. Con cualquier cosa desagradable (especialmente ansiedad y pánico), tendemos a huir de él, lo que luego se convierte en un comportamiento aprendido.

Sin embargo, con curiosidad, podemos aprender a volvernos hacia ella, o incluso inclinarnos hacia cosas desagradables.

cosas. Toda esta curiosidad puede ayudarnos a liberarnos y salir de nuestro viejo hábito.

bucles (es increíble lo reconfortante que es preocuparse, ¿no?) a medida que aprendemos a explorar sensaciones en nuestros cuerpos y mentes y verlos por lo que son: pensamientos y Sensaciones que simplemente van y vienen.

La curiosidad es diferente de la fuerza de voluntad o el valor. Grit se trata de resolución, pero requiere una gran cantidad de energía, que se agota, dejándonos en nuestro peor momento (agotado y derrotado). En pocas palabras, el esfuerzo requiere esfuerzo. Cuando voy a la montaña andar en bicicleta, la fuerza de voluntad me ayuda a bajar la marcha y “avanzar” cuesta arriba para poder llegar a la parte superior. Durante un descenso técnico por una montaña o un complicado rock and root sección, encuentro que la molienda no me lleva a ninguna parte. Si simplemente apunto mi neumático delantero al rocas y trato de dominarme sobre ellas usando solo fuerza pura, termino descendente.

La curiosidad es diferente. Cuando sientes curiosidad por algo, sin esfuerzo te atrae porque en sí mismo se siente bien y gratificante. Cuanto más curioso y abierto a sus experiencias, mayores serán sus reservas de energía para explorar.

Cuando se monta en bicicleta de montaña, la curiosidad asalta: en lugar de lanzarme a ciegas a un sección técnica, puedo investigar todas las diferentes formas en que podría creativamente delicadeza mi camino a través de él.

Cuando se trata de tus propios obstáculos mentales, obstáculos y

hábitos, tienes una mucho terreno por cubrir, especialmente a medida que aprendes la rica e infinitamente fascinante territorio de tu mente. Así que no te canses, tratando de abrirte camino hacia adelante. Deje que la curiosidad lo mueva naturalmente hacia adelante, desarrollando su capacidad para navegar nuevos desafíos en el futuro y guardar su fuerza para cuando necesito.

Además, la curiosidad te lleva naturalmente de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento.

Cuanto mayor sea su curiosidad y apertura a sus experiencias, mayor será la Reservas de energía que tienes que explorar. La función de la curiosidad es ayudarte.

aprende, y solo puedes hacerlo a través de la participación activa.

En el transcurso de unos meses, Dave había descubierto el poder de curiosidad. Me escribió un correo electrónico:

Creo que es importante que la gente entienda que pasé de ser aterrorizado de dejar mi cama hasta ayer conduciendo un Uber por todas partes Rhode Island. Hace tres semanas, estaba demasiado asustado para llevar a mi novia al aeropuerto. Ayer, hice una entrega en [el aeropuerto] sin ansiedad.

Ni siquiera pienso en ir de compras ahora, pero dentro de dos meses hace ni siquiera podía entrar en Whole Foods. he hecho un montón de progreso, saludablemente. No estoy adicto a las pastillas ni dependo de ellas para vivir mi vida. Estoy cambiando toda mi perspectiva y volviéndome más feliz persona.

Esto no quiere decir que la ansiedad de Dave haya desaparecido mágicamente. A través de aprovechando su propia curiosidad y reemplazando su respuesta de miedo con eso como un BBO

cuando aparece la ansiedad, en lugar de ser impulsado por la ansiedad, Dave está de vuelta en el asiento del conductor, explorando la vida en sus propios términos.

Tomar un respiro

Los adultos tienden a ser cohibidos por muchas cosas, incluyendo decir hmm en público (o incluso para nosotros mismos), incluso si es suave o aparentemente espontáneo. Pero eso *no significa que no puedas empezar a practicar la curiosidad en lugares donde te sientes menos* acomplejado, como en la ducha, con el agua corriendo, donde nadie

puede te escucho hmmm ("hmm, ¿a qué huele realmente este jabón?"). Si usted tiene niños, puede observar la curiosidad "en la naturaleza" observando a niños de tres años y uniéndome de inmediato. Pero también te voy a enseñar una técnica de tercera velocidad que puede usar cualquier momento como una forma de ayudarlo a salir de los viejos hábitos. Es un sutil, práctica no inductora de inseguridad que puede hacer en compañía de otros y incluso en el trabajo.

Ejercicio de respiración

La tercera marcha se trata de encontrar un BBO fácilmente disponible que lo ayude a salir de su antiguo ciclo de hábitos aún no alimenta el proceso del ciclo de hábitos.

Cuando los profesionales médicos llamamos un código en un hospital para un paciente que está *hacia abajo, comenzamos desde el principio con ABC. ABC significa vía aérea,* respiración y circulación. Empezamos con la vía aérea, porque si la vía aérea de un paciente está bloqueado, ¿cómo puede él o ella respirar? Luego pasamos directamente a la B, para respiración. Si está respirando, es muy probable que esté vivo, por lo que los médicos pueden detenerse allí sin causar más daño.

Si está sentado en una reunión en el trabajo, es muy probable que todos hay respiración. Como todo el mundo está respirando, si te das cuenta de que están a punto de quedar atrapados en un ciclo de hábitos como interrumpir a otros o conseguir a la defensiva sobre la retroalimentación, puede esconderse debajo de la cubierta de la normalidad y tomar una momento de prestar atención a su propia respiración como una forma de salir de la alimentación esa bestia de hábito. Verás, tu aliento es en realidad un gran BBO de tercera marcha: 1. Tu respiración siempre está disponible.

2. Prestar atención a tu respiración te ayuda a salir de tu viejo hábito lazo.

3. La respiración no alimenta el proceso del ciclo del hábito en sí mismo.

Hay miles de instrucciones y libros enteros dedicados a enseñarte cómo prestar atención a tu respiración como una forma de "anclarte" en el presente *momento. Siéntete libre de leerlos. (Uno de mis favoritos es Mindfulness in Plain* Inglés, por Bhante Henepola Gunaratana.)

Aquí te daré la versión corta que puedes usar cuando estás en un reunión.

Siéntate, lo que probablemente ya estés haciendo, o ponte de pie (si es una posición de pie).

reunión) en una postura cómoda. No cierres los ojos, o todos lo harán.

cree que está durmiendo. Hágase la pregunta ¿Cómo sé que estoy respirando?

y siente curiosidad por ver dónde sientes las sensaciones físicas (un hmm silencioso es apropiado aquí). Es posible que notes las sensaciones físicas de tu abdomen.

entrar y salir; es posible que notes que tu pecho se mueve si estás un

poco nervioso y respirando superficialmente. (Si notas que estás respirando por la nariz, entonces ya estás por delante del juego, ya que esto puede ser bastante sutil).

Una vez que haya encontrado dónde nota sus sensaciones físicas de respiración, simplemente puede continuar prestando atención a su respiración, o si eso se vuelve aburrido o se convierte en un desafío, aumente la curiosidad observando la forma natural de su cuerpo procesos que determinan su ciclo de respiración, como cuando la inhalación/exhalación se detiene e invierte el curso, o cuánto tiempo se detiene su cuerpo entre la entrada y la salida respiraciones (Confía en mí, ¡es realmente fascinante verte respirar!) Aplicar la práctica de la respiración en momentos de ansiedad, urgencias y otros cosas relacionadas con el ciclo del hábito, prueba esta variación.

Usa tu curiosidad para registrarte y ver dónde está ese sentimiento de ansiedad o el impulso.

corregir la última afirmación de tu compañero de trabajo se siente más fuerte en tu cuerpo. Ahora respire lentamente por la nariz, justo en esa parte del cuerpo (no se preocupe por ser anatómicamente correcto aquí, solo ve con eso). Deja que ese aliento entre directamente en eso.

sensación de ansiedad o urgencia y manténgalo así durante unos segundos antes de dejar que su respira. Si no te suena demasiado woo-woo, cuando exhalas, algunos de ese sentimiento fluye con tu respiración. Si no te gusta el woo-woo, simplemente verifica para ver si la sensación molesta ha cambiado con ese ciclo de respiración. Luego f

hazlo otra vez. Tome una respiración lenta y profunda, imaginando esa respiración amable y curiosa saliendo justo en tu ansiedad. Deja que tu aliento envuelva esa sensación de ansiedad en un cálido manto de curiosidad y amabilidad por un segundo, y luego exhala, déjalo ir. Ver si algo de ese sentimiento se libera con tu exhalación.

Puede repetir esto durante unos pocos ciclos de respiración, un minuto o dos, o hasta que tu jefe sospecha porque te ves demasiado tranquilo y contento.

He aquí un ejemplo de la vida real del uso productivo de la conciencia de la respiración, de alguien que estaba haciendo una prueba piloto de nuestro programa Relajar la Ansiedad. Ésta persona estaba en el trabajo:

Me encontré en una reunión sintiéndome ansioso por mencionar un tema difícil punto. Sentí que mi respiración se volvía un poco superficial, así que sentí curiosidad al respecto y Lo noté un poco: "Me pregunto por qué" y "Oh, aquí está la ansiedad", y monté

¡fuera y se fue! ¡Tercera marcha!

(Ese ejemplo fue en realidad más una mezcla de respiración, curiosidad y anotación).

práctica que aprenderá más adelante, pero entiende el punto).

Aquí hay otro ejemplo:

Estuve en una reunión hoy en la que recibí comentarios negativos.

eso fue una sorpresa para mi. Fue muy interesante sentir el calor de un el rubor sube a mi cara y siento que surge mi reacción de estrés, pero luego paso de vuelta de eso. Pude permanecer en silencio por más tiempo, escuchar mejor y notar claramente la respuesta de estrés que les sucede a las otras personas en la reunión.

El siguiente paso fue poder alcanzar un nivel de calma donde realmente puedo

¡Piensa con claridad en ese momento y formula una respuesta coherente!

Observe cómo la curiosidad no es el tipo de superpoder que mágicamente le da clarividencia o respuestas claras y coherentes sobre el terreno a los compañeros de trabajo. simplemente te ayuda a dar un paso atrás y no quedar atrapado en un ciclo de hábitos.

El aliento es un objeto conveniente que puedes usar como una raíz de árbol para agarrarte cuando te das cuenta de que estás empezando a deslizarte fuera de un precipicio de bucle de hábitos de ansiedad.

Porque lo que se siente mejor: quedarse atrapado en un ciclo de hábitos que ha estado tratando de cambiar para siempre (y tal vez castigarte a ti mismo por ello), o salir de él?

También puede preguntarse por qué prestar atención a su respiración no es solo otra distracción. Bueno, es porque prestar atención a tu respiración te mantiene en el momento presente de una manera encarnada. En otras palabras, te quedas con tu experiencia directa, en el momento, en lugar de tratar de escapar de ella yendo fuera de ti

mismo.

Entonces, hoy, vea si puede jugar inconscientemente con la construcción de su mental músculos de la curiosidad si aún no lo ha hecho, y vea cómo es agregar un poco de aliento práctica de sensibilización a la mezcla. Ambas son excelentes prácticas de tercera marcha que ayudarlo a salir de su viejo hábito y convertirse en uno nuevo, hábitos que son más gratificante.



CAPÍTULO 1 8

¿Qué tienen de bueno los días de lluvia?

ANTES DE LA INVENCIÓN de Internet y otras armas de distracción masiva, quedarse adentro en un día lluvioso a menudo significaba usar su imaginación y descubrir algo con lo que jugar. Para mí, eso a menudo significaba encontrar un juguete que podría destruir en nombre de la ciencia. Bajo el lema "Averigüemos cómo esto funciona”,

buscaría cualquier martillo, destornillador u otra herramienta que necesitara desarmar un juguete para ver cómo funcionaba.

Un día estaba en mi habitación cuando me encontré con un problema particularmente complicado.

problema de demolición, y tontamente pensé que abordarlo requería un cuchillo.

Siendo un Boy Scout, aprendí el manejo adecuado de los cuchillos y se me permitió tener (y a veces llevar) un cuchillo o dos. Lamentablemente, mientras hacía mi disección, también presioné duro y el cuchillo se resbaló, dejando una gran herida en medio de mi pulgar.

Tal vez con el sexto sentido de un futuro médico, instintivamente seguí el protocolo básico de soporte vital de "Primera llamada al 911", que antes del advenimiento de celular teléfonos consistía en correr escaleras abajo para encontrar a mi mamá. Mientras corría, me apresuré aplicó un “torniquete” con materiales a la mano: el dedo índice y el pulgar de mi otra mano Debo haberlo hecho con suficiente sangre en mi cabeza para no desfallecer, porque recuerdo haber gritado con la sinceridad de cualquier niño que sabe nada sobre anatomía o medicina, “¡Debo haber golpeado una arteria! (Para ser justo con yo mismo, el corte era lo suficientemente profundo como para que todavía pueda distinguir la cicatriz ahora, que divide casi perfectamente la huella de mi pulgar izquierdo.) Mi madre, siendo un poco mayor y más sabio que yo, tranquilamente me aseguró que no había tocado una arteria y me ayudó véndalo.

¿Qué ha pasado? Bueno, había estado tan absorto en desmantelar lo que fuera juguete en el que estaba trabajando que había dejado de prestar atención a cómo lo estaba haciendo.

Desencadenante: frustración por no poder diseccionar el juguete Comportamiento: Ignorar el protocolo adecuado de manejo de cuchillos; agarrar un objeto afilado y empujar Resultado: Filet-o-thumb

Y para ser claro sobre el ciclo de hábitos que tracé arriba, no es que yo estuviera en el hbito de abrirme el pulgar, pero tena un hbito bastante arraigado de quedando atrapado en querer hacer algo, hasta el punto de que no lo haría Reduzca la velocidad, tome un respiro y recopile las herramientas adecuadas necesarias para un trabajo, ya sea había un tornillo suelto en algún lugar de la casa o un nuevo aparato que

requería montaje.

Desencadenante: Frustración por no querer dejar de hacer algo para conseguir el herramienta adecuada para el trabajo

Comportamiento: siga usando el extremo de un tenedor para tratar de apretar el tornillo suelto.

el gabinete de la cocina

Resultado: tornillo pelado que ahora debe quitarse y reemplazarse Estaba bastante avanzado en la edad adulta cuando reconocí ese patrón de hábitos.

Y lo que me ayudó a romperlo fue ver todos los tornillos y pernos que quité.

agarrando cualquier utensilio que estuviera a mano (segunda marcha), y cuánto más rápido y limpiador pude hacer el trabajo cuando me tomé los treinta segundos para ir a la garaje y obtenga la herramienta adecuada (tercera marcha).

Las reglas desaparecen cuando nos vemos atrapados en bucles de hábitos. ¿no es así?

Intenté usar reglas para cambiar hábitos antes, como "sin azúcar" o "siempre sé amable" o

¿"un trago de alcohol solo si los Cleveland Browns ganan el Super Bowl"? Cómo bien han trabajado esos? Después de tres días de no tener nada de azúcar, encuentras usted mismo en la abstinencia de azúcar grave, irritable gritando a todo el mundo para salir de el camino mientras te diriges al gabinete de licores, sabiendo muy bien que estabas borracho cuando hiciste el trato de Cleveland contigo mismo, así que no cuenta.

El problema es que las reglas están hechas para romperlas, especialmente por los niños que considerarlos como "tontos". ¿Por qué? Porque los niños no han aprendido de la experiencia.

La corteza prefrontal puede decirle al sistema límbico que los cuchillos son peligrosos, pero el sistema límbico no responde a la razón. Tiene que sentir el dolor de la herida para aprender su lección. Lo cual, por supuesto, es exactamente lo que me pasó a mí: no se les debe decir que presten más atención cuando usen cuchillos en el futuro. he aprendido mi lección con ese fatídico corte, y desde entonces he


seguido el regla de sentido común de prestar atención al usar cuchillos.

—

QUEDAR ATRAPADO en un ciclo de hábitos y no prestar atención puede llevar a que no-muy buena combinación de enloquecer (me corto y veo sangre, así que debe

)

(

)

ser bastante malo) y sacar conclusiones precipitadas (me he topado con una arteria). Aquí está otro historia que ilustra lo importante que es prestar atención y cómo mantener su fresco cuando la sangre está involucrada.

Una tarde, cuando yo era estudiante de medicina de tercer año, salté con el emoción de estar realmente en el hospital cuidando pacientes, las cosas estaban bastante tranquilo en las salas, por lo que mi médico tratante (nuestro líder de equipo) se reunió los estudiantes de medicina y los médicos residentes a su alrededor para un vínculo de equipo

“momento de enseñanza”. Los momentos de enseñanza a menudo implican algunas prácticas.

procedimiento que implica guantes, heces y ritos de iniciación, así que me preparé por lo que podría estar a punto de suceder.

Pero en lugar de hacer que uno de nosotros haga algún procedimiento de construcción de carácter, para mi sorpresa, nos contó una historia sobre cuando había sido un joven residente destacado médico mismo. Antes de continuar, nos dijo que recordáramos la frase “Si alguien muere, primero tómese el pulso”.

Como médico residente joven, este médico había estado sentado en la UCI ocupándose de sus propios asuntos cuando escuchó el monitor cardíaco de uno de sus pacientes cambiar del habitual bip, bip, bip, "paciente vivo, todo bien" al sonido beeeeeeeep, sonido de "el paciente podría estar muerto". El doctor voló a través de la habitación, y en lo que deben haber sido milisegundos, aterrizó su puño justo en el blanco del pecho de ese paciente, administrando un golpe precordial

potencialmente salvador.

(Golpe precordial es el término técnico para dar a alguien un gran golpe en el pecho, que tal vez de manera contradictoria es una excelente manera de obtener un corazón detenido latiendo de nuevo.)

Para su sorpresa, el paciente dijo: “Oye, ¿por qué hiciste eso?”. haciendo el post mortem sobre la secuencia de eventos (porque el paciente obviamente estaba vivo), mi ahora muy avergonzado profesor se dio cuenta de que el monitor de ritmo cardíaco había simplemente se deslizó de su paciente mientras dormía. . . y de todo el habitación, si no revisa los signos vitales, es bastante fácil confundir un sueño paciente por un muerto.

El médico pasó a explicar cómo él (1) había estado prestando atención a algo más (no este paciente), (2) se había asustado, y como resultado (3) había saltó a una conclusión, en lugar de recordar revisar los signos vitales. Por lo tanto (4) había tomado la acción equivocada y potencialmente había dañado a su pobre paciente.

Si el médico se hubiera tomado primero el pulso, podría haber mirado a su alrededor y se dio cuenta de que su paciente tenía pulso y que su monitor cardíaco simplemente se había deslizado apagado. Luego, sin estrés o sin que su corteza prefrontal se desconecte, el médico podría haber razonado que debería volver a colocar el monitor en silencio y con cuidado en su esperemos que siga durmiendo el paciente.

Afortunadamente, lo único que resultó dañado fue el ego de mi profesor.

—

A menudo, tratar de romper un mal hábito puede consumirlo todo. De hecho, podríamos estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para hacer el trabajo. Este enfoque de ganar a toda costa en realidad puede tener costos significativos, incluido el aumento de la frustración y el estrés cuando la fuerza bruta no funciona. Si este es su caso, encontrar maneras de ayudar preste atención y monte esas olas de impulsos estresantes en lugar de obtener absorbido en bucles de hábitos de frustración puede ayudar a mantener su corteza prefrontal en línea para que que no empeore las cosas. La curiosidad es una gran actitud, y la tercera marcha práctica para fomentar que puede ayudar en situaciones similares a la que enfrentó el médico. A unos pocos ciclos de prestar atención a su respiración es otra forma de mantener su corteza prefrontal en línea para que pueda tomar el pulso proverbial

para un milisegundo o dos, evitando consecuencias dañinas. Aquí hay otra tercera marcha práctica que puede ser particularmente útil con cosas molestas como impulsos y antojos, sin mencionar los ataques de pánico en toda regla.

Práctica LLUVIA

Los antojos y la ansiedad te invaden y, antes de que te des cuenta, estás completamente absorbido en un bucle de hábito u otro. Pero no tienes que ser esclavos de esos bucles de hábitos. Cuanto más te das cuenta de que los impulsos y los antojos

son solo sensaciones corporales que te llevan a dar un paseo, cuanto más puedas aprender a montar ellos afuera.

Aquí hay un acrónimo que te ayuda a estar presente para que no te asustes cuando llega un ciclo de ansiedad. (Michele McDonald, profesora de meditación estadounidense, se le ocurrió por primera vez hace décadas. Lo he adaptado ligeramente, basado en la observación práctica, que fue popularizada por el difunto Mahasi Sayadaw, un birmano profesor de meditación.)

RECONOZCA/RELÁJESE en lo que está surgiendo (p. ej., su deseo).

ACEPTAR/PERMITIR que esté allí.

INVESTIGAR sensaciones corporales, emociones y pensamientos.

TENGA EN CUENTA lo que está sucediendo de un momento a otro.

La parte de notar es similar al efecto del observador en el campo de la física, en que el acto de observar cambia el fenómeno observado. En otra palabras, cuando notamos (y notamos) las sensaciones físicas que están surgiendo en nuestro cuerpo que componen un deseo, ya estamos menos atrapados en él, simplemente a través de esa observación. Le daré instrucciones específicas sobre cómo anotar de forma independiente práctica en un capítulo posterior.

Aquí está la práctica básica de RAIN:

Primero, RECONOZCA que el estrés está llegando y RELÁJESE.

¡No apriete los dientes y prepárese para el impacto! Solo déjalo ir y siente que se enciende, ya que usted no tiene ningún control sobre él de todos modos. Incluso está bien si sonríes un poco. En realidad.

PERMITIR y ACEPTAR esta ola tal como es. No intentes alejarlo o ignorarlo.

No se distraiga ni trate de hacer algo al respecto. Esta es tu experiencia.

Aquí viene.

Para atrapar la ola de ansiedad, hay que estudiarla cuidadosamente, INVESTIGARLA a medida que se construye. Ser curioso. Haga esto preguntando: "¿Qué está pasando en mi cuerpo en este momento No vayas a buscarlo. Vea lo que surge en su conciencia de manera más prominente. Dejarlo ir a ti.

Ponte curioso. ¿Dónde se origina la sensación en tu cuerpo?

¿Qué se siente realmente?

¿Es opresión en el pecho? ¿Es una sensación de ardor en el vientre? Es una inquietud que lo insta a hacer algo, como huir?

Finalmente, TENGA EN CUENTA la experiencia. Esto te mantiene aquí ahora, curioso y concentrado, surfeando la ola. Mantenlo simple usando frases cortas o palabras sueltas. Esto ayuda te mantienes fuera del modo de pensar o averiguar, y en su lugar te mantendrás en el experiencia directa de lo que te está pasando. Por ejemplo, podrías notar apretando, subiendo, quemando, calor, inquietud a medida que los sentimientos llegan y alcanzan su punto máximo, y luego vibración, tirantez, hormigueo, disminución, relajación, alivio y expansión como ellos se calman Si surgen pensamientos, simplemente anote "pensando" y no se deje atrapar por modo análisis o arreglo! Tenga en cuenta su experiencia real.

Sigue esa ola hasta que desaparezca por completo. Si te distraes o tu mente cambia a otra cosa, simplemente regrese a la investigación. Sea curioso y pregunte,

“¿Qué está pasando en mi cuerpo en este momento?” Cabalga la sensación hasta que esté completamente desaparecido.

Puede notar que RAIN se basa en la práctica de curiosidad que ha ya aprendido Investigar tus sentimientos te ayuda a concentrarte y sentir curiosidad.

sobre su experiencia momento a momento. A medida que aprovecha

su curiosidad y Si mejora en esta práctica, es posible que descubra que incluso puede ser un poco divertido (¡de verdad!).

Aquí hay un ejemplo de un participante en nuestro programa Relajar la ansiedad.

Primero, hace un mapa de su mente para que pueda ser más consciente de los bucles de sus hábitos.

(primera marcha), e incluso explora los resultados (segunda marcha): fl

Reflexioné más sobre los bucles de hábitos que tengo, tratando de observarlos.

durante todo el día. Me concentré principalmente en los factores desencadenantes en el trabajo. uno que yo noté fue que en una reunión, cuando uno de mis supervisores habla después yo, siento que me ven como que no me explico lo suficientemente bien. Esta entonces comienza la reacción de temer que ya no agregue valor en proyectos y ser consciente de lo que digo. esto me hace

nervioso por decir más cosas. A veces, me cierro y simplemente no digas nada Otras veces trato de “redimirme” diciendo

algo más, de lo que luego me arrepiento y me hace aún más egoísta.

consciente de decir algo.

Luego cambia a tercera velocidad usando RAIN:

Hoy tuve una experiencia interesante con RAIN. tenía que asistir y participar en una reunión donde sabía que alguien estaría allí que yo temía ver. Solíamos ser amigos, pero luego me rechazó, así que Siento mucho dolor y sentimientos negativos cuando pienso en él y veo él. Podía sentirme temiendo la reunión, y sentí curiosidad por cómo se sentía ese temor. También decidí que, conociendo los sentimientos de la ansiedad iba a surgir durante la reunión, debería hacer mi mejor esfuerzo para notar las sensaciones internamente. ¡Y funcionó bastante bien! fui capaz para notar "contracción" o "corazón latiendo más rápido". Al principio, tenía preocupaciones que el apunte sería duro, ya que también tenía que facilitar en el discusión, pero dado que tomar nota solo toma un instante, no fue difícil en absoluto.

De hecho, creo que podría haber ayudado, porque para anotar tuve que mantenerse presente en la discusión, en lugar de perderse en un

bucle de pensamiento de autocrítica y dolor. Entonces, aunque la reunión no fue un picnic, estaba orgulloso de cómo lo manejé. También pude tomar ese éxito y

lo aprecio, lo que ayudó a mi perspectiva del día.

Observe cómo su función cortical prefrontal permanece en línea después de unos momentos de la práctica RAIN. Es capaz de permanecer presente y facilitar la discusión.

en lugar de perderse en un ciclo de hábitos autocríticos.

La próxima vez que note la formación de una onda de bucle de hábitos, vea si puede probar el Práctica LLUVIA.

A continuación se muestra una versión del tamaño de una tarjeta de la práctica RAIN que puede fotocopiar o tome una foto con su teléfono, para que pueda llevarlo con usted para facilitar referencia.

LLUVIA

Reconocer lo que está sucediendo en este momento.

Permitirlo/aceptarlo: no lo rechace ni intente cambiarlo.

Investigue sensaciones corporales, emociones, pensamientos: Pregunte, “Hmm,

¿Qué está pasando en mi cuerpo en este momento?

Tenga en cuenta lo que está sucediendo en su experiencia.



CAPÍTULO 1 9

Todo lo que necesitas es amor

HACE UN TIEMPO conocí a una mujer de treinta años que me fue referida para ayudarla con su trastorno por atracón (BED). Cayó en la categoría de extremadamente obesa, con un índice de masa corporal (IMC) superior a 40 (lo normal es entre 18,5 y 25), y cumplió con todos los criterios para BED: comer mucho más rápido de lo normal; comer hasta sentirse incómodamente lleno; comer grandes cantidades de comida cuando no sentirse físicamente hambriento; Sentirse asqueado, deprimido o culpable después de comer en exceso

Cuando tomé su historial, describió cómo su madre había comenzado a abusar emocionalmente cuando tenía ocho años. Como resultado de este trauma crónico, con el tiempo aprendió que podía "adormecerse a sí misma" de las emociones desagradables comiendo. Cuando vino a verme, se estaba dando un atracón de pizzas enteras y grandes.

veinte de treinta días al mes, a veces varias veces al día.

Hagamos una pausa y analicemos lo que está pasando:

Desencadenante: Emoción desagradable

Comportamiento: Atracones

Resultado: Breve alivio en forma de adormecimiento.

Pero para ella y para muchos otros, tan pronto como los malos sentimientos desaparecen y su corteza prefrontal vuelve a estar en línea, hay culpa y recriminación en el comportamiento no deseado, que en sí mismo es un desencadenante de más emociones negativas, lo que hace que vuelve a estar fuera de línea, y vuelve a poner en línea su cerebro de hombre de las cavernas para repetir el comportamiento de atracón. Piense en esto como un ciclo de hábito de "eco", uno desencadenado por el bucle de hábito de atracón original.

Se quedaría atrapada en un bucle de hábitos de eco porque su viejo cerebro funciona como un pony de un solo truco: solo sabe cómo sobrevivir, a pesar de que su cerebro pensante, la corteza prefrontal, sabe que su comportamiento es altamente irracional. su fuerza de voluntad no podía seguir el ritmo. El simple hecho de ser capaz de trazar el proceso del ciclo del hábito con ella fue un gran paso adelante. No había ningún médico “predicándole” o haciéndola sentir mal por su falta de fuerza de voluntad (y potencialmente reactivarla). en cambio ella entendió una de sus inseguridades más profundas, y vio que yo entendía de dónde venía. Esa empatía ayudó a abrir la puerta a la confianza y los siguientes pasos.

Seguí con ella en mi clínica durante varios meses, ayudándola a mapear estos bucles de hábitos, viendo lo que estaba obteniendo de ellos y aprendiendo prácticas de atención plena como una forma de salir de ellas. Pero la razón por la que la menciono aquí se debe a ese bucle de hábito de eco:

Desencadenante: sentirse culpable por los atracones (emoción desagradable) Comportamiento: Atracones (otra vez)

Resultado: Breve alivio en forma de volver a adormecerse

Cuando empezó a darse cuenta de que este ciclo de hábito no era útil, sus atracones comenzaron a disminuir.

Disminución de la intensidad, frecuencia y duración. Más importante

aún, como parte de este proceso de curación, reconoció otro bucle de hábito: uno de autocrítica. Ella se dio cuenta de que casi cada vez que se miraba en el espejo, se juzgaba a sí misma por ser demasiado gordo o poco atractivo. Esto estaba afectando otros aspectos de su vida, incluyendo salir en público y tener citas. Ese ciclo del hábito de autocrítica se disparó a medida que se aislaba más y se deprimía. A pesar de que estaba comiendo menos, todo su ser no estaba sanando.

El siguiente paso fue introducirla en una práctica de atención plena llamada amar amabilidad.

Bondad amorosa

Práctica de bondad amorosa (también conocida como metta, del antiguo idioma Pali) puede ayudarnos a comenzar a suavizarnos y a aceptarnos tanto a los demás como a nosotros mismos tal como somos nos ayuda a dejar atrás lo que sucedió en el pasado y aprender de ello para que podamos avanzar en el presente.

La bondad amorosa no es un diálogo interno positivo o una palmadita en la espalda cuando estamos deprimido. En cambio, la bondad amorosa es una capacidad que todos tenemos y podemos recurrir en cualquier momento (una condición para las BBO sostenibles). Se basa en un buenos deseos genuinos que nos ofrecemos a nosotros mismos y a los demás. Como he escrito sobre anteriormente, mi laboratorio ha demostrado que la bondad amorosa puede incluso disminuir la actividad en el hábito autocrítico hace bucles en partes del cerebro como el cíngulo posterior corteza. Cuando practicamos el amor bondadoso, también aprendemos a ver más claramente cuando hacemos lo contrario, es decir, cuando nos juzgamos a nosotros mismos. Y

cuando vemos más claramente cómo el juicio no es útil, tenderemos a abandonarlo, porque la amabilidad se siente mejor.

Hay tres partes en la práctica de la bondad amorosa:

1. El uso de algunas frases de bondad amorosa para ayudarte a mantenerte centrado.

2. Ver la imagen del ser al que estás enviando amor

amabilidad

3. Reconocer un sentimiento de bondad que surge en tu cuerpo mientras haces el práctica

Para empezar, siéntese en una posición cómoda en un lugar tranquilo y deje que su mente solo descansa en la sensación de tu cuerpo respirando. (Como recordatorio, ¡no conduzca!) Ahora, y como contraste con la bondad amorosa, traiga a la mente una situación que te ha puesto estresado o ansioso recientemente. Note cómo se siente en su cuerpo.

¿Se siente contraído o expandido? Tenga en cuenta las sensaciones que surgen durante unos pocos momentos

Ahora imagina a un querido amigo entrando por la puerta, alguien a quien no he visto en mucho tiempo. ¿Qué se siente esto?

Note cualquier diferencia entre este sentimiento y los sentimientos que surgieron cuando recordaste la situación que te puso ansioso. cual se siente mas apretado o contraído? ¿Cuál se siente más cálido, abierto o incluso expandido?

Ahora traiga a la mente a este querido amigo nuevamente, o tal vez a alguien que ha sido un modelo a seguir en su vida, o alguien que ha sido incondicionalmente amoroso, generoso o sabio. Incluso puede ser una mascota familiar; las mascotas son muy buenas en demostrando amor incondicional.

Ahora piensa en sus cualidades amorosas y bondad hacia ti. Aviso si hay un sentimiento que surge en tu cuerpo. Calidez, expansión, tal vez en el pecho/corazón?

(Si no notas nada de inmediato, también está bien; sigue

comprobando con su cuerpo mientras hacemos este ejercicio.)

Ahora elige algunas frases de buenos deseos para ofrecer a esta figura. Aquí están algunas sugerencias (pero asegúrese de elegir frases que realmente le hablen, o suelte las frases por completo y simplemente anclelas en el sentimiento de su corazón):

“Que seas feliz”, inspíralo; “que seas feliz”, respíralo

por todo tu cuerpo.

“Que seas saludable”, inspíralo; “que estés sano”, respíralo por todo tu cuerpo.

“Que estés libre de daño”, respíralo; “que estés libre de daño,”

respíralo por todo su cuerpo.

“Que te cuides con amabilidad”, inspíralo; “que te importe

con amabilidad”, respíralo por todo el cuerpo.

Repita estas frases en silencio a su propio ritmo durante el próximo minuto más o menos. Utilizar las frases y el sentimiento de amor incondicional en tu cuerpo como anclas para seguir usted en el momento presente. Si el sentimiento parece débil o forzado en este momento, simplemente relajarse y concentrarse en las frases. A medida que despiertes esta capacidad natural, se fortalecer con el tiempo; no intentes forzarlo.

Además, si su mente divaga, simplemente tenga en cuenta adónde se ha ido y vuelva a repitiendo las frases y anclando en el sentimiento de amor incondicional si es ahí en tu pecho.

Ahora tráete a la mente. Traiga a la mente algunas de sus propias buenas cualidades.

Observe si hay algún cierre o resistencia a hacer esto. si, estamos bien en juzgarnos a nosotros mismos como no dignos. Solo observe cómo se siente esto y vea si puede colocarlo a un lado por ahora. Ciertamente puedes volver atrás y juzgarte a ti mismo.

más tarde si quieres!

Ofrézcase las mismas frases que ofreció a los demás:

“Que yo sea feliz”, respíralo; “que yo sea feliz”, respíralo a lo largo de su cuerpo.

“Que esté sano”, inspíralo; "que pueda estar sano", respíralo a lo largo tu cuerpo.

“Que pueda estar libre de daño”, respíralo; "que pueda estar libre de daño", respira por todo tu cuerpo.

“Que me cuide a mí mismo con amabilidad”, respíralo; “puedo cuidar de mí mismo con bondad”, respíralo por todo el cuerpo.

Como antes, repite estas frases en silencio a tu propio ritmo. Usa las frases y el sentimiento de amor cálido, expansivo e incondicional en su cuerpo como anclas para mantenerte en el momento presente. Cuando su mente divague, simplemente tenga en cuenta dónde se ha

ido y vuelve a repetir las frases y notar algún sentimiento de calor o expansión en su pecho. Si nota resistencia, tirantez u otros sensaciones corporales, curiosidad, hmm, tirantez, interesante. Simplemente tenga en cuenta estos y volver a repetir las frases.

Y ahora ponga fin a esta práctica guiada.

Puede extender este ejercicio no solo a usted y a sus seres queridos, sino también a personas que conoces, e incluso personas difíciles en tu vida. Eventualmente puede encontrar que la práctica de dejar ir la contracción y moverse hacia el ambiente cálido y abierto cualidades abrirán tu corazón a la bondad.

La bondad amorosa no siempre es un paseo por el parque Practicar la bondad amorosa puede ser un desafío al principio.

Me resistí mucho a practicar el amor bondadoso cuando lo aprendí por primera vez.

porque parecía demasiado sentimental: mi medidor de kumbaya estaba fuera de los gráficos. Eso me tomó años de práctica antes de ver lo útil y valioso que es.

En el momento en que comencé mi entrenamiento de residencia, había estado meditando durante aproximadamente diez años, con solo unos pocos años de bondad amorosa en mi haber. yo estaba empezando notar un calor en mi pecho, un aflojamiento de algún tipo de contracción en mi cuerpo cuando lo estaba haciendo. No todo el tiempo, pero a veces. En ese entonces, yo vivía un pocas millas del hospital, así que fui en bicicleta al trabajo. Al viajar en mi bicicleta, definitivamente sentí una contracción cuando alguien tocaba la bocina o me gritaba. I Me di cuenta de que había estado entrando en un ciclo de hábito extraño: Disparador: Que te toquen la bocina

Comportamiento: Gritar, darles la señal universal de desagrado, o deliberadamente montar delante del coche

Resultado: Sentirse santurrón

El problema era que traería esa santurronería contraída

el hospital.

Al darme cuenta de que no estaba exactamente trayendo buen ánimo a mis pacientes, comencé probando qué pasaría con mi contracción (y actitud) si, en lugar de gritar en los autos, usé sus bocinazos como un

disparador para practicar el amor bondadoso. Primero un una frase para mí, “Que sea feliz”, y luego una frase para el conductor, “Que tú ser feliz." Esto ayudó a romper el círculo vicioso del hábito de la santurronería y la sensación de contracción que lo acompañaba.

Disparador: Que te toquen la bocina

Comportamiento: Ofrezca dos ofertas de bondad amorosa: una frase para mí, otra para el conductor

Resultado: Siéntase más ligero, más abierto

Rápidamente me di cuenta de que llegaba al trabajo en un estado mucho más ligero.

La contractura se había ido. Entonces me di cuenta: no tenía que esperar hasta que alguien me tocó la bocina para practicar deseando lo mejor a la gente. Podría hacerlo con cualquiera que conociera. I Probé esto y comencé a llegar alegre al trabajo la mayoría de los días. viendo esa diferencia entre los resultados de esos dos bucles de hábitos: la contracción cerrada en el primero y la expansión gozosa abierta en el segundo, me ayudó a ver que la bondad amorosa era la forma más gratificante de ser. Ya no se siente como un dificil.

Al igual que yo, es posible que encuentres que practicar el amor bondadoso puede ser difícil de lograr.

comienzo. Puede juzgar la práctica, juzgarse a sí mismo o preocuparse por no poder hacerlo.

no puede hacerlo correctamente, o está demasiado roto para poder hacerlo en absoluto. Si este es el caso para ti, parafrasearé un verso de la canción del cantante Leonard Cohen

“Anthem”: No te preocupes por ser perfecto. Ese crack que todos tenemos y creemos que es un defecto o debilidad es en realidad nuestra fuerza.

Resolución

En el caso de mi paciente que come compulsivamente, le presenté la amabilidad amorosa como una BBO que podría ayudarla a salir de la espiral descendente de aislamiento y depresión. Le tomó un poco de práctica, pero después de un tiempo, comenzó a usarlo como su recurso cuando se sentiría tentada a juzgarse a sí misma. Más a menudo que no, fue capaz de salir de su rumiación depresiva, y

eventualmente dejó de comer compulsivamente casi por completo, hasta el punto en que la descargué de mi clínica porque ya no necesitaba mi ayuda.

Regresó a mi clínica para una visita de seguimiento unos cuatro meses después, justo para asegurarse de que todo iba bien. Había perdido cuarenta libras, pero más importante, ella me dijo esto: “Estoy agradecida por este enfoque porque siento que recuperar mi vida. Puedo comer una sola pieza de pizza y realmente disfrutarla”.

Observe cómo ella no tuvo que recurrir a la evasión o alguna otra estrategia para ( )

( )



rompa su(s) bucle(s) de hábitos. Y lo que estaba describiendo no era un milagro, era simplemente juntando los tres engranajes y aplicándolos en la vida real. Ella estaba capaz de trazar sus bucles de hábitos (primera marcha), ver que hurgarse en el ojo era dolorosa

(segunda marcha), y trae el BBO de bondad amorosa (tercera marcha), para salir de ellos y entrar en algo hermoso: ella misma.

Así que dale una oportunidad al amor bondadoso en tu vida. Comienza a explorar cómo la curiosidad y la amabilidad puede ayudarte a actuar de manera que te beneficie a ti y a los demás. Puede trasladarlo a un mejor espacio para resolver problemas e interactuar con el mundo. Puedes practicarlo formalmente sentado en una silla o en una meditación.

cojín, o mientras está acostado para ir a dormir. Incluso puedes hacerlo como estás caminando por la calle—ofreciéndote estas frases a ti mismo y a cualquiera que pasa caminando Cuanto más los practiques, en lugar de juzgarte o golpearte levántate, más te acostumbrarás a abrirte, a estar presente, a permitir usted mismo para ser simplemente humano, y más aprovechará esas recompensas naturales que están disponibles dentro de ti: calidez, expansión, paz o lo que sea describe su experiencia.

CAPITULO 2 0

El ciclo del hábito del por qué

MI (NO SU nombre real) es una paciente mía. Tiene treinta y tantos años, está felizmente casado y tiene tres hijos adolescentes. Ella está bastante ocupada, abordando lo aparentemente acto de malabarismo imposible que enfrentan tantas mujeres: ser el principal cuidador de sus hijos (y esposo) mientras trabajan al mismo tiempo. Muchas mujeres tienen peor que ella: mi madre (¡que es mi heroína!) crió sola a cuatro hijos mientras ir a la facultad de derecho por la noche, pero Amy había venido a mí con algunos problemas bastante graves.

ansiedad por tratar de hacer malabarismos con todo.

Cuando comencé a trabajar con Amy, al final de su primera visita, le envié a casa con la instrucción de comenzar a trazar los bucles de sus hábitos. Es útil si mi los pacientes hacen un poco de tarea entre visitas. Cuando trazan claramente el hábito bucles en el contexto de sus vidas reales, no en un entorno terapéutico, no sólo hacen obtienen una mejor idea de lo que está pasando, pero hacemos un progreso más eficiente durante el tratamiento. Cuando vengan a su próxima visita, podemos saltar directamente con el hábito se repite a sí mismo en lugar de tomar un tiempo precioso de la clínica para pasar por y tratar de resolver las cosas, en base a su recuerdo de lo que sucedió en el pasado semana o mes.

En una visita reciente, Amy entró luciendo nerviosa. No perdió el tiempo; como tan pronto como se sentó, se lanzó directamente. Describió cómo cada pequeña cosa la estaba inclinando hacia una ansiedad debilitante. Tenía muchas responsabilidades, que en sí mismo no era gran cosa, pero últimamente todo parecía enorme, hasta el punto de que ella estaba gritando a sus hijos y a su esposo sin razón (no es que haya alguna vez razón para morder a nuestros seres queridos). También dijo que aunque le gustaba su trabajo y no era estresante, solo la idea de conducir al trabajo la ponía ansiosa. Con su creciente ansiedad, su lista de cosas por hacer se estaba convirtiendo en una montaña porque en lugar de de marcar las cosas, se preocupaba mirando la lista, se sentía agotada por el estrés, y se encuentra durmiendo una buena parte del día, solo para despertarse y repetir el proceso de nuevo. Ella no estaba usando su energía en actividades productivas.

formas. Su ansiedad lo estaba desviando; ella estaba ardiendo, provocada por el el más pequeño de los desencadenantes.

En esa sesión, Amy hizo un comentario que me dio una gran pista sobre dónde ella estaba atascada: “Siento que la ansiedad se apodera de mí y sigo preguntándome por qué estoy ansiosa”, dijo.

Amy dijo que la ansiedad aparecía al azar, no desencadenada por nada en especial. Además de esto, su bien intencionado esposo y sus amigos le preguntaban qué estaba mal, y luego decir: "¿No estás viendo a un psiquiatra?"

Le pregunté: "¿Están diciendo: '¿Por qué aún no te arreglaste?'"

"¡SÍ!"

Amy continuó: “Si tan solo pudiera averiguar por qué. . .”

Amy había caído en una trampa mental, al igual que muchas otras personas. Ellos pensar que si pueden averiguar por qué están ansiosos, ese descubrimiento arreglar mágicamente su ansiedad. Esto funciona muy bien cuando se trata de arreglar autos y lavavajillas, pero nuestras mentes no pueden arreglarse como los electrodomésticos.

Esa es la trampa. Nos quedamos atrapados en esta mentalidad de que los psiquiatras son como mecánicos: acudimos a ellos para que nos arreglen la ansiedad. La mayoría de las veces, eso

"arreglar" viene en la forma de tratar de averiguar qué causó el problema. Y

una vez que seamos conscientes de lo que lo causó, seremos curados.

Los desencadenantes son el resultado de haber aprendido un comportamiento que luego asociamos con un estimulo. Ese disparador puede ser cualquier cosa. Ver algo, sentir algo, o incluso tener un simple pensamiento puede desencadenar una reacción habitual que luego pone en marcha un ciclo de hábitos. Naturalmente, pensamos que si podemos identificar esos desencadenantes, podemos evitarlos en el futuro, o mejor aún, solucionarlos. Por lo tanto nos estamos quedando atascados tratando de arreglar el pasado. Pero no podemos cambiarlo, solo podemos aprender de él y cambiar nuestros comportamientos habituales en el presente, lo que establece nuevos bucles de hábito en el futuro.

Amy se había metido en la madriguera del conejo del por qué. Ella estaba tratando desesperadamente de averiguar por qué estaba ansiosa, pensando que cuando obtuviera la respuesta, podría arreglarlo y su ansiedad desaparecería. Irónicamente, en el proceso, ella estaba quedando cada vez más atrapados en un bucle de hábito por qué: Desencadenante: Ansiedad

Comportamiento: trata de averiguar por qué está ansiosa (y falla)
Resultado: Ponerse más ansioso

Durante los primeros diez minutos de esta visita, ya se había quedado atrapada tres veces en su bucle de hábito por qué, justo en el acto de tratar de describirme lo que ella estaba luchando con. (Nada como demostrar el problema justo en frente de su médico para que él o ella tenga una idea muy clara de lo que está pasando!) Después de esa tercera vez, le pregunté: "¿Qué se siente cuando no puedes averiguar por qué?”

“Lo empeora”, dijo Amy.

Incluso si pudiera identificar claramente un desencadenante, el desencadenante no era el problema.

Su problema era en realidad el mismo acto de preguntar por qué. Lo primero que hice fue pídale que respire hondo para calmarse. Luego mapeamos ese ciclo de hábitos por qué salir juntos. Solo hacer eso la hizo visiblemente menos ansiosa porque podía ver cómo estaba alimentando su ansiedad justo en ese momento. Entonces me incliné y sugirió algo radical.

Le pregunté: "¿Qué pasa si el por qué no importa?"

"¿Qué?" dijo ella, luciendo confundida.

No importa qué desencadene la preocupación o la ansiedad, pero sí importa cómo reaccionar a ello. Si Amy queda atrapada en un círculo vicioso de hábitos, simplemente agrega combustible al fuego, empeorando las cosas. Si puede aprender a salirse del circuito, no solo puede apagar ese fuego de ansiedad, pero al mismo tiempo aprender a evitar iniciar otro en el futuro. Con el entrenamiento de atención plena, la distinción por qué/qué es fundamental.

En lugar de quedar atrapados en el por qué, las personas ansiosas aprenden a concentrarse en lo que es sucediendo justo en ese momento. ¿Qué pensamientos tienen? que emociones se sienten? ¿Qué sensaciones están apareciendo en sus cuerpos?

Le di a Amy algunos deberes.

“Cada vez que notes que se está desarrollando un bucle de hábito por qué, toma tres respiraciones profundas.

Inhala profundamente y, al exhalar, dite a ti mismo: ¿Por qué no importa? ”

El objetivo de esto era ayudarla a notar cuándo se acercaba la ansiedad, concentrarse en lo que estaba pasando en ese momento, y no quedar atrapado en ese por qué hábito lazo. Practicamos juntos el ejercicio de respiración para asegurarnos de que pudiera hacerlo.

y con una herramienta simple pero concreta para ayudarla a salir de sus bucles de hábito por qué, Amy se dirigió a su casa para practicar.

Todos nos vemos atrapados en el modo mecánico de vez en cuando, pensando que nuestro los cerebros son como los coches. Y por supuesto, si hay algún problema fisiológico (por ejemplo, un tumor cerebral), la medicina occidental es fantástica para solucionarlo. Sin embargo, tratando de arreglar f

algo del pasado que creó un ciclo de hábito nunca funcionará, porque el el pasado es el pasado. Aquí es donde ese adagio sobre el perdón que mencioné en entra el capítulo 14: “Perdonar es perder la esperanza de un pasado mejor”. si tomamos el enfoque de tratar de evitar los factores desencadenantes, no sólo es casi imposible (aunque

¡no ha impedido que mis pacientes lo intenten!), pero no llega a la raíz del problema el problema. Tenemos que aprender a dejar atrás el pasado y centrarnos en el presente, porque podemos trabajar solo con

lo que está aquí ahora mismo: bucles de hábitos que somos actuando en el momento presente. Cada vez que nos vemos atrapados en un bucle de hábitos de por qué, nos quemamos y al mismo tiempo añadimos más leña al fuego.

Fíjate si tienes un bucle de hábitos de por qué (o dos) y observa cómo se siente volverse quemado Luego concéntrese en el qué (no en el por qué); mira lo que sucede cuando mapeas y sal del bucle usando algo simple como el ejercicio de respiración que le enseñó a Amy (recordándose a sí mismo que el por qué no importa). Y mira lo que pasa próximo.

Tus ojos son una ventana a tu alma (o al menos a tus emociones)

¿Alguna vez te has preguntado por qué muchos jugadores profesionales de póquer visten ropa oscura?

gafas de sol durante los torneos? Es para que sus ojos no delaten su esquemas Lo peor que puede hacer un jugador de póquer es darse cuenta: un cambio en comportamiento o comportamiento que proporciona pistas sobre las cartas que se sostienen en una mano.

Es realmente difícil detener o enmascarar los movimientos y expresiones oculares involuntarios.

—de ahí las sombras.

Tus ojos realmente pueden ser una ventana a tu estado emocional actual. por primera Al comprender cómo sus ojos se conectan con sus emociones, puede aplicar un práctica simple basada en esto para ayudarlo a trabajar con ansiedad, miedo, frustración y otros estados emocionales. Al mismo tiempo, esta práctica te ayudará a construir el hábito de la curiosidad en sí. ¿Listo para explorar esto un poco? Vamos a sumergirnos.

Comencemos con algo de ciencia. Cuando tenemos miedo, nuestros ojos se abren instintivamente muy ancho Allá por el siglo XIX, Charles Darwin teorizó que frente a incertidumbre, abrimos más los ojos para reunir una mayor cantidad de información sensorial visual información sobre si hay peligro “allá afuera”. Apertura de los ojos, cuando combinado con otras expresiones faciales de miedo, también sirve como una señal social para que los demás sepan que tenemos miedo. El contraste entre la esclerótica (el exterior bata blanca del globo ocular) y el resto del ojo lo hace particularmente *pronunciada en humanos. Alguien puede mirarnos a la cara y leer rápidamente, Oye,* puede haber peligro ahí fuera, sin que digamos una palabra.

De hecho, este ensanchamiento involuntario de los ojos puede aumentar la capacidad cognitiva procesamiento de eventos ambientales tanto en la persona que abre los ojos como en la persona que ve esto suceder. Esto se demostró en un elegante experimento.

realizado por los psicólogos Daniel Lee, Joshua Susskind y Adam Anderson atrás en 2013. Lo primero que pidieron a los participantes fue que posaran como si miedo, luego con una expresión facial neutra, luego con disgusto. Que investigadores encontraron fue que posar como si tuviera miedo, en particular, mejoró la capacidad de los participantes para realizar con precisión una tarea cognitiva perceptiva, mientras que posar como si estuviera disgustado (lo que entrecierra los ojos) frustraba su capacidad de hacer la tarea.

En un segundo experimento, los investigadores se centraron en si el miedo a los ojos Las respuestas transmitieron beneficios cognitivos a los espectadores. Efectivamente, simplemente ver imágenes de ojos bien abiertos (es decir, con más esclerótica a la vista) mejoró el desempeño de uno en una tarea cognitiva.

Abrir bien los ojos no es solo por miedo, sucede con otros

tipos de recopilación de información también. Cuando estamos realmente interesados en aprender algo, nuestros ojos tienden a agrandarse y agrandarse. En un giro interesante del estudio, los investigadores invirtieron las imágenes de los ojos muy abiertos para que los participantes no podían leer la expresión como miedo, sino que simplemente veían la amplitud los ojos eran. Aquí encontraron que el miedo no estaba impulsando la mejora de procesamiento perceptivo; la relación iris-esclerótica (es decir, ojos más anchos = mostrando más partes blancas de los ojos) explicó la mejora asociada en la tarea rendimiento, no la emotividad percibida (es decir, el miedo) de las expresiones oculares.

La corazonada de Darwin, ahora confirmada por la investigación, tiene implicaciones importantes para

p

g

p

p

p

aprendizaje en general, y puede darte consejos específicos y trucos mentales para ayudarte cambiar hábitos.

Comencemos con el aprendizaje asociativo. Así aprendemos a emparejar cuerpo sensaciones y posiciones con emociones. Desde el punto de vista de la supervivencia, si estás en peligro, instintivamente escondes tu cuerpo, haciéndote lo más pequeño posible y también usando sus brazos y piernas para proteger y proteger su cabeza y vital órganos

Cuando emparejamos una postura corporal o una expresión facial con una emoción sobre una y otra vez, eventualmente los dos se vuelven inseparables. En otras palabras, es difícil de tener uno sin el otro. Por ejemplo, si aprieta los hombros y levanta hacia sus oídos, puede notar que esto lo hace sentir un poco estresado.

Eso es porque muchas veces en nuestras vidas, hemos apretado nuestros hombros hacia nuestros oídos cuando estamos estresados. (Cuando estamos felices, tendemos a tener un ambiente más relajado postura del cuerpo.) Este proceso se llama formación de memoria somática porque estamos formar recuerdos que asocian sensaciones corporales (soma = cuerpo) con pensamientos y emociones

Incluso puedes jugar con esto. Verifique si está manteniendo alguna tensión en tus hombros de hoy o de la semana pasada (¡o del año pasado!). Ahora toma un profundo Respira, sostén la respiración durante tres segundos y, cuando exhales, relaja los hombros. Hacer

¿Te sientes más estresado o más relajado?

Tus ojos hacen lo mismo. Hemos aprendido a asociar la apertura literal de nuestros ojos con la captación de nueva información. Cuando abres los ojos de par en par en miedo o asombro, esto le indica a su cerebro que está en un buen lugar para asimilar nueva información. Si entrecierra los ojos con disgusto o enojo, esto puede indicar que tu cerebro que no estás abierto a aprender en este momento; en cambio, estás preparado para Actuar.

Juguemos con esto:

Abre bien los ojos y piensa en algo que te hizo sentir

disgustado, frustrado o enojado. Trate de mantener los ojos bien abiertos y vea cómo disgustado (frustrado o enojado) que puede obtener. "¡Oh, estoy realmente disgustado!" O, “Ay,

¡Estoy realmente enojado!" ¿Qué tan bien funcionó? No muy bien, apuesto. Así como es cierto con *disgusto, cuando estamos enojados, no pensamos, Hmm, ¿qué pasó? Debería* estar realmente enojado? Déjame recopilar más información. . . Nuestro cerebro no está en modo de recopilación de información; en cambio, tiene la intención de actuar sobre lo que sea provocó la ira, y nuestros ojos se entrecerraron con un enfoque similar al de un láser. Este estrecho-La expresión ocular de la ira está tan bloqueada que cuando abres los ojos y tratas de enojarse, su cerebro dice que no se calcula a sí mismo, porque hay un desajuste entre tu expresión facial y tus emociones. es muy dificil enfadarse con los ojos bien abiertos.

Ahora hagamos otro ejercicio. Estrecha tus ojos tanto como puedas y luego trate de ser realmente curioso. Una vez más, no hay dados: su cerebro está acostumbrado a emparejar su ojos muy abiertos con curiosidad y asombro. Recuerda, con

curiosidad, estás en modo de recopilación de información. Otro desajuste: tu cerebro *dice, Oye, espera un minuto. Si eres realmente curioso, tus ojos deben estar abiertos. Están*

¿Seguro que tienes curiosidad?

Los ojos son un gran indicador de las expresiones emocionales en general. hemos vinculado Expresiones oculares con emociones durante tanto tiempo que los dos están realmente estrechamente acoplados.

Sabiendo esto, podemos hackear este sencillo sistema para ayudarnos a pasar de la frustración y la ansiedad en curiosidad. Así es cómo:

La próxima vez que esté frustrado o ansioso, intente esto.

1. Deténgase y simplemente nombre la emoción (p. ej., “Oh, esa es la emoción X”).

2. Verifique qué tan estrechos o anchos son sus ojos.

3. Abre bien los ojos (y tal vez agrega un hmm) como una forma de comenzar tu curiosidad Manténgalos abiertos durante diez segundos y observe lo que le sucede a la ansiedad (o cualquier emoción difícil que acabas de identificado). ¿Se vuelve más fuerte o más débil? ¿Cambia de carácter, o cambiar de alguna otra manera?

Una vez que aprenda esto, vea con qué frecuencia puede repetir este ejercicio.

durante todo el día. Cada vez que surja una emoción difícil, vea si este ejercicio puede te abre a apoyarte en la emoción y aprender de ella (y sobre usted mismo), mientras que al mismo tiempo trabaja para solidificar el hábito de ser curioso.



CAPÍTULO 2 1

Incluso los médicos tienen ataques de pánico

HASTA AHORA NUESTRA caja de herramientas de atención plena incluye muchas herramientas que puede usar para hac su cerebro para cambiar de primera y segunda marcha a tercera marcha. La curiosidad es la bondad amorosa fundamental te ayuda a salir de los bucles de hábitos de autocrítica, y RAIN lo ayuda a sobrellevar los impulsos de bocadillos nocturnos.

¿Qué tal una herramienta que puedes practicar en ráfagas cortas en cualquier momento durante el

¿día?

A menudo hablamos de la práctica de la atención plena como una forma de aprender a responder en lugar de reaccionar en la vida. La urgencia de hacer algo rápidamente es a menudo una reacción a algo desagradable. Si no estás prestando atención, habitualmente reaccionas a hacer que esa sensación desagradable desaparezca. Eso es como conducir en piloto automático, o como alguien en uno de nuestros programas lo expresó, “conducir con los ojos cerrados”. tu no sabe hacia dónde se dirige, pero puede apostar que no va en la dirección correcta.

Si prestas atención y traes una conciencia de aceptación y curiosidad a tu sentimientos desagradables, tus ojos se abrirán y encontrarás el espacio para responder en lugar de reaccionar. RAIN ayuda a abrir ese espacio porque no estás atrapado en reactividad habitual.

Uno de los miembros de nuestra comunidad dijo que se sentía como un “humano haciendo algo que un ser humano.” Explicó que estaba haciendo, haciendo, haciendo como una forma de tratar de sentirse mejor; pero se había perdido en el proceso de hacer y había dejado de ser.

Con un poco de espacio, usted también puede ser en lugar de hacer. Si mapeas tu reacciones empedernidas a emociones desagradables como el miedo y la ansiedad (primera marcha), y explore cuáles son los resultados cuando reacciona habitualmente (p. ej., preocuparse, evitar,

)

procrastinar, etc., segunda marcha), ahora tiene la velocidad para cambiar a tercera marcha y comience a crear el espacio para un comportamiento diferente, como ser curioso o practicando LLUVIA. De hecho, la curiosidad puede ser todo lo que necesita para levantarse en su tabla de surf y paseo.

Ser curioso te ayuda a hackear tu sistema de aprendizaje basado en recompensas, reemplazando reacciones habituales con conciencia y volteando la recompensa de "contraído, sentir un poco mejor”, a “curiosidad expandida, se siente bastante bien”. Porque la curiosidad se siente mejor que la ansiedad (es, después de todo, esa oferta más grande y mejor), reflexionando sobre cómo se siente curioso (en relación con ansioso) lo reforzará naturalmente como el nuevo conducta. Lo mejor de todo es que no te aburrirás siendo curioso. Como el escritor estadounidense Ellen Parr lo expresó: “La curiosidad

es la cura para el aburrimiento. No hay cura para curiosidad."

—

TOMEMOS UN MOMENTO para ver cómo ha sido jugar con la práctica LLUVIA.

Enfócate en tu actitud mental. ¿Te has encontrado intentando (y sí, quiero decir tratando, como forzándote a ti mismo) de superar los impulsos? Como en, estoy haciendo LLUVIA, entonces, ¿por qué?

¿No se está yendo este impulso?

Este es un ejemplo de obligarte a ti mismo a cambiar de primera a tercera también.

rápidamente. Recuerda, no puedes pensar en cómo cambiar un hábito; de lo contrario ya lo habrías hecho. Al igual que tratar de forzarte a ti mismo a relajarte, tratando para forzar un impulso u otro sentimiento negativo para simplemente desaparecer a través de la LLUVIA simplemente agrega combustible al fuego. Corre el riesgo de quedar atrapado en otro bucle: si

¡Practico LLUVIA, entonces me sentiré mejor! El estrés lo impulsa a tratar de forzar LLUVIA:

Desencadenante: Sensación o impulso desagradable

Comportamiento: Hacer LLUVIA

Resultado: Frustración de que RAIN no hizo que desapareciera No puedes forzar la aceptación, al igual que no puedes forzar la curiosidad. Es por eso hemos pasado mucho tiempo apoyando su curiosidad antes de cambiar en tercera marcha. Cada vez que las cosas se sienten forzadas o usar RAIN se siente como uno más lo que tienes que hacer, justo en ese momento siente curiosidad y observa qué contracción o forzado se siente como. Y si te dejas atrapar por algún patrón de reactividad o tu pensamientos se salen de control, puede volver a cambiar a segunda y pedir *usted mismo, ¿Qué gano con esto?*

La tercera marcha no es mejor

No lo olvides: la tercera marcha no es mejor que la segunda o la primera. necesitas todo estos engranajes para conducir. Algunos días conduces cuesta arriba y todo lo que tienes es primera marcha. Y eso está bien. Otros días, el camino es más llano o tiene menos curvas, por

lo que puede conducir en segunda y tercera marcha. Todos los engranajes te hacen avanzar. Esta es realmente importante No importa en qué equipo estés, estás avanzando.

Comprueba contigo mismo de vez en cuando para ver si te estás castigando.

por no conducir siempre en segunda o tercera marcha. Tal vez le estás diciendo a mismo, "debería estar en tercera marcha ahora" o "debería estar libre de ese mal hábito por ahora." ¿Pero tal vez eso es un ciclo de hábito propio? Tal vez deberías parar

¿Debería pensar en usted mismo y MAPEAR ESO FUERA?

Notando la práctica

Intentemos otro ejercicio.

Acerquémonos al ejercicio N in the RAIN. Como saben por RAIN, anotar es una práctica importante para ayudarlo a salir del modo de piloto automático. pero lo hizo sabes que puedes practicar la anotación incluso cuando no estás a punto de obtener tragado entero por una ballena de bucle hábito? Esto ayudará a fortalecer sus habilidades para que

que puedas estar más plenamente presente con tu experiencia de vida en cada momento.

Comience con sus cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Ahora agrega dos más: sentir sensaciones físicas en su cuerpo (es decir, interocepción) y pensando. Observe cuál es el más predominante en cada momento.

Si está caminando por la calle, un movimiento puede llamar su atención, por lo que puede solo nota "ver" para ti mismo. Un momento después, es posible que escuche un pájaro, por lo que Nótese “oír”. Si surge un pensamiento, oh, eso es el canto de un pájaro, ahora notarías

“pensar”, porque eso es lo más predominante en tu experiencia en ese momento.

Bastante simple.

Tal vez el canto te haga feliz, por lo que ahora solo anotarías "sentimiento", porque ese sentimiento feliz es el más predominante. Cada vez que anotas tu experiencia, te mantiene en el momento

presente, en lugar de estar perdido en pensamiento o en piloto automático.

Cuando estás en piloto automático, es fácil ir a la deriva en la vida. Por ejemplo, ese pájaro *que escuchó el canto podría llevarlo a pensar, Oh, ese pájaro está cantando. . . Es tan maravilloso . . . Me pregunto qué tipo de ave es, ¿tal vez una curruca? ¿No vi un programa sobre currucas en Discovery Channel, sobre cómo su hábitat natural estaba siendo destruido? . . . No puedo creer que la gente no cuide el ambiente más. . . Mi vecino ni siquiera recicla. . . no puedo creer eso* imbécil. Y así sucesivamente.

En un momento estás feliz escuchando el canto de un pájaro, y al momento siguiente estás enojado con tu vecino. ¿Cómo sucedió eso? Piloto automático. un inexperto la mente va a conducir en cualquier dirección que quiera, por lo general dirigiéndose a sí misma en problemas en el camino.

Observar la práctica ayuda a entrenar el músculo de la atención plena. Te ayuda a evitar agregando combustible al fuego, ya sea ira, miedo o alguna otra emoción dañina.

Cuando tu mente comienza a funcionar, solo notas "pensar, sentir o incluso miedo." El uso exitoso de la anotación (y otras prácticas de tercera velocidad) reconfigurará su cerebro para cambiar viejos hábitos por otros nuevos.

Así que tómate treinta segundos ahora mismo. Caer en prestar atención y nota lo que sea más predominante en su experiencia: ver, oír, pensar, sentir, oler o saborear.

Luego, observe la diferencia entre hacer esto y perderse en sus pensamientos.

o dejarse llevar por una emoción. Esa es la diferencia entre ver un incendio quemarse hasta convertirse en brasas y dejar que estalle y se propague.

Una persona en nuestro programa habló sobre su hábito de comer por estrés de esta manera: En el pasado he estado tan ansioso que saldría de mi camino para conseguir comida, solo para calmar la tormenta de opresión en mi pecho y garganta, incluso si significa llegar tarde a algo. Así de incómodo ha sido

antes de . . . Y notar cuando surgen esos sentimientos es empoderador. I puede verlo y pensar, Oye, no eres hambre, eres estrés, y luego

decidir qué hacer a partir de ahí.

¿Puedes ver cómo el simple hecho de darte cuenta da esa pequeña pausa consciente, ese espacio que le permite ver lo que realmente está pasando? Evita que te chupen en una emoción o impulso de hacer algo para que desaparezca.

La práctica de anotación es relativamente simple. Como una tabla de surf que te mantiene a flote en el océano, te ayuda a permanecer en el momento presente, en lugar de ser golpeado por una fuerte ola de emoción y ahogo. Si ya estás plenamente presente en el momento, no habrá necesidad de agregar la anotación porque ya estás allí.A medida que comienza la práctica de anotación, puede sentirse como un trabajo. no te preocupes por *que. Será más fácil cuanto más te acostumbres a hacerlo. Hazlo por periodos cortos,* muchas veces a lo largo del día. Estoy en cursiva para que lo recuerdes; está importante para formar un nuevo hábito. Esto ayudará a crear una nueva vía cerebral.

eso hará que anotes tu nuevo hábito. Esté atento a ese bucle de hábito de "Yo debe ser perfecto” o “Esto es demasiado difícil, debo estar haciendo algo mal. soy un falla. También podría darme por vencido e ir a revisar las redes sociales o comer un helado.

en su lugar” y simplemente notarlo como “pensar”.

A medida que desarrolla sus músculos de atención plena a través de RAIN, anotación y otras ejercicios, comenzarás a ver los bucles de tus hábitos más claramente. Con el tiempo, ellos

eventualmente dejarán de venir, solos, sin que tengas que perseguirlos fuera.

Intenta practicar la anotación hoy, no solo cuando uses RAIN, sino también cuando estés caminar por la calle, sentarse en su sofá o incluso viajar en automóvil.

Recuerde, son momentos breves, muchas veces a lo largo del día, los que funcionan para establecer un nuevo hábito sólido.

Incluso los médicos tienen ataques de pánico

Cuando estaba en la escuela de medicina, había un código tácito que los estudiantes tenían que ser duro, casi sobrehumano. Eso significaba no estar nunca cansado ni hambriento; nosotros Ni siquiera podía admitir que necesitábamos ir al baño. Este enfoque se denominó

"blindando". Por lo tanto, nunca nos enseñaron cómo manejar adecuadamente el estrés o ansiedad.

Era particularmente bueno para suprimir el estrés, por lo que no fue una sorpresa, entonces, que durante mi residencia posterior comencé a despertarme con ataques de pánico en toda regla En medio de la noche. Mi corazón se aceleraría y tendría visión de túnel, dificultad para respirar, una fuerte sensación de muerte inminente.

Empecé a meditar en la escuela de medicina, así que tenía unos diez años de practiqué bajo mi cinturón cuando comenzaron estos ataques de pánico. En ese momento, yo había estado haciendo mucha práctica de anotación. Por suerte, la primera vez que me desperté con un ataque, la práctica de anotación se inició, ya era habitual en este punto, así que simplemente anoté

“opresión”, “no puede respirar”, “visión de túnel”, “corazón acelerado”, etc. Cuando el el ataque de pánico había terminado, revisé mi lista de verificación de diagnóstico mental y pude darme cuenta de que sí, había experimentado un ataque de pánico en toda regla.

Aquí está el pateador. No fue como, "Oh no, tuve un ataque de pánico". En cambio, mi La mente simplemente había notado lo que había sucedido sin agregar giros ni comentarios.

El giro y el comentario son los que convierten los síntomas/ataques de pánico en pánico.

desorden: empezamos a preocuparnos por la próxima vez que nos preocuparemos; empezamos a recibir ansiosos de que nos pudiéramos poner ansiosos.

Los ataques de pánico pueden tener todos los síntomas reveladores del pánico, incluido un palpitaciones o palpitaciones, sudoración, temblores, sensación de falta de aire o desmayo, Tener un fuerte miedo a morir. Pero para que alguien sea diagnosticado con pánico trastorno, sus ataques de pánico “deben estar asociados con más de un mes de preocupación persistente posterior acerca de: (1) tener otro ataque o las consecuencias de el ataque, o (2) cambios de comportamiento desadaptativos significativos relacionados con el ataque." Esta es una distinción crítica de la que no me había dado cuenta cuando era un médico residente y estaba teniendo mis propios ataques de pánico. Los ataques de pánico son solo ataques de pánico (lo que no disminuye lo horrible que pueden sentirse en esos momentos). Es solo cuando empezamos a preocuparnos por tener otro

ataque que esto se convierte en un problema y afecta la forma en que vivimos nuestras vidas. Dave tuvo primero acudió a mí porque estaba muy preocupado por tener un ataque de pánico mientras conducía que había reducido significativamente su forma de conducir: no conducía por la autopista y apenas salió de su casa para ir a la tienda de comestibles. Dave había formado mala adaptación bucles de hábitos para evitar desencadenantes de pánico:

Desencadenante(s): Conducir (especialmente en la carretera)

Comportamiento: Evita conducir

Resultado: ¡Sin ataques de pánico!

No lo olvide, nuestros cerebros están configurados para sobrevivir. Ellos hacen todo lo posible para ayudarnos evitar el peligro, y los ataques de pánico seguramente se sienten como peligro. Algunos de los más extremos Los síntomas que puedo recordar de mis propios ataques de pánico son sentirme como si estuviera sofocante y va a morir. El cerebro de Dave era ese pony de un solo truco: si X causa un ataque de pánico, evite hacer X.

Afortunadamente para Dave, aprendió que su cerebro era mucho más adaptable. Por entendiendo cómo aprende su cerebro, podría enseñarle nuevos trucos. Uno de los ideas críticas que tenía Dave era que preocuparse por futuros ataques de pánico era sólo un historia que se estaba contando a sí mismo. No era la realidad. Era simplemente una historia.

La historia de miedo o preocupación que nos contamos a nosotros mismos puede cobrar vida propia.

Cada vez que nos lo contamos a nosotros mismos, oh, no, podría tener un ataque de pánico si conduzco

—se cosifica y solidifica en nuestro cerebro hasta el punto de que creemos que es verdad.

No sólo creemos en los pensamientos, sino que también aprendemos a asociarlos con ciertas emociones, hasta el punto de que tener un pensamiento (¿me dará un ataque de pánico?) puede desencadenar una determinada emoción (miedo, preocupación, etc.). Recuerda ese poco sobre somático formación de la memoria que introduje antes? Eso se aplica aquí, también.

Anteriormente en el libro, hablé de alguien que se había identificado

tanto con el ciclo del hábito de estar ansiosa que ella describió como "grabado en [su]

huesos." Podemos llegar a identificarnos con algo más que bucles de hábitos; incluso podemos

volvernos tan envueltos en nuestros propios pensamientos, emociones e historias que no podemos ver lo que es real más. Apretados como un resorte, caemos en cólera o disolverse en un charco de lágrimas, provocado por un compañero de trabajo o un miembro de la familia haciendo tappin nosotros en el hombro o haciendo algo completamente inocuo.

Durante mi formación en la facultad de medicina y la residencia, la atención plena me había enseñado yo que yo no era mis pensamientos; Yo no era mis emociones; yo no era mi cuerpo sensaciones Yo no tenía que ser identificado con ninguno de estos. Nuestra tendencia habitual es alejar todo lo que es desagradable. Cuando estaba teniendo ataques de pánico, por notando las sensaciones, emociones y pensamientos, podía simplemente observar y observar ellos van y vienen en lugar de alejarlos. Esto me ayudó a evitar girar una historia de preocupación y dolor, permitiéndome terminar los episodios sin embellecer ellos o editorializando sobre ellos. Por lo tanto, evité alargar las cosas o hacer ellos ser algo más allá de lo que realmente estaba allí. Esto también me ayudó a no formar memorias somáticas asociativas entre experiencias fisiológicas, como sintiendo mi corazón acelerado y pensando que estoy a punto de tener un ataque de pánico.

Experimentar que mi corazón late más rápido después de subir rápidamente un tramo de escaleras no necesita provocar pánico; puede ser simplemente una señal de que mi corazón está haciendo lo lo correcto: bombear más sangre a mis músculos.

Debido a mi práctica de atención plena, pude evitar pasar por alto el horizonte de sucesos en el agujero negro del trastorno de pánico. Sabiendo cómo mi mente trabajado me ayudó a lidiar con eso. No me identifiqué con el pánico ni desarrollé el hábito de preocuparme de que podría tener otro ataque de pánico. he finalizado soportando varios ataques de pánico más ese año, pero todos terminaron de la misma manera.

Y con cada subsiguiente, mi curiosidad y confianza crecieron. sabía que yo podría trabajar con mi mente.

Ahora podrías pensar, bueno, había estado practicando la atención plena

meditación durante diez años. ¡No puedo hacer eso! Y estoy aquí para dar testimonio del hecho que cualquiera que sea el hábito, no importa cuán antiguo, profundo o arraigado esté, de hecho puede. Construyes buenos hábitos de atención plena a través de breves momentos de práctica, muchas veces a lo largo del día. Como hizo Dave en unos pocos meses, todos podemos aprender a trabajar con nuestra mente. Se trata de establecer buenos hábitos, como la curiosidad como nuestro objetivo.

Establecer buenos hábitos

Si has estado jugando con las prácticas que he sugerido en este libro, has estado descubriendo por ti mismo, desde tu propia experiencia, ofertas mejores y más grandes como la curiosidad y la amabilidad. Puede agregar LLUVIA y práctica de anotación a esta lista de prácticas de tercera marcha porque, como has visto en mi experiencia, formar el El hábito de tomar nota es sin duda más gratificante que tener un ataque de pánico y luego preocuparse tanto por eso que uno llega a desarrollar un trastorno de pánico.

Para todas estas prácticas, y para cualquier práctica de tercera marcha, para el caso, debe ver y sentir muy claramente lo gratificantes que son. Puede refuerce esto cambiando a segunda marcha después de haber hecho una tercera marcha *práctica (o incluso tuvo un momento de tercera marcha). Simplemente pregúntese, ¿Qué obtuve?*

de este [momento/práctica de tercera marcha]? y saborea lo bien que se siente. yo llamo a esto turboalimentando la segunda marcha, porque realmente te acelera para hacer más tercera marcha prácticas en el futuro. Es importante destacar que esto también solidifica el mayor valor de la recompensa de la práctica en tu cerebro. Esto es especialmente importante para los autodidactas habituales.

escépticos (y el resto de nosotros) que rápidamente pasan de esos gratificantes momentos Debido a nuestras vidas sobrecargadas y agitadas, cuando carecemos de peligro en nuestra puerta, a menudo pasamos rápidamente de lo bueno, por lo que no se registra en Nuestros cerebros. En psicología, nuestra tendencia a registrar y continuar rumiando sobre *estímulos y eventos negativos más que positivos se conoce como sesgo de negatividad* (también conocido como asimetría positivo-negativo). Por eso el aguijón de una reprensión se siente más poderosamente que el gozo de la alabanza. Y también puedes ver cómo la turboalimentación la segunda marcha puede ayudar a igualar el campo de juego. Mindfulness nos ayuda a sentir la lo negativo y lo positivo plenamente, no quedar atrapado en uno u otro.

Espero que ya te hayas dado cuenta de que hábitos como ser amable y curiosos son buenos hábitos en sí mismos. Para ser claros, curiosidad y amabilidad.

no te arrastrará repentina o mágicamente al gimnasio mental ni te obligará a trabajar f



fuera, como un sargento de instrucción gritando en tu oído. Hacen su magia en un manera diferente, atrayéndote naturalmente porque se sienten bien. y si tienes estado atrapado en los viejos hábitos de automotivación del sargento de instrucción, espero que hayas visto según tu propia experiencia, qué tan bien funciona realmente el grito interno (es no lo hace), por lo que también puede dejarlos ir.

Desde una perspectiva más amplia, es posible que vea que los gimnasios son buenos para entrenar, sin embargo, no puedes pasar toda tu vida en el gimnasio. Sentarse y dedicarse algún tiempo cada día a prácticas de meditación más "formales", que simplemente significan hacer el tiempo y el espacio para meditar (p. ej., conciencia

de la respiración, anotación de la práctica) de manera ininterrumpida puede ser útil, similar a ir al gimnasio a hacer Entrenamiento con pesas. Más importante aún, a medida que desarrolla sus músculos mentales, puede tomar estas herramientas como LLUVIA y notas en su vida diaria. Eventualmente, puede fusionar lo formal y lo informal a medida que te das cuenta de que el mundo entero es tu mental Gimnasio. Así como puede estar activo durante todo el día subiendo las escaleras en lugar de el ascensor, puede "ejecutar" cada momento del día tomando conciencia y curiosidad por soportar. Mientras sigues trabajando los engranajes para refinar tu cerebro jerarquía de valor de recompensa, los hábitos no gratificantes caen más y más abajo en la lista (p. ej., ser sedentario, comer comida chatarra, preocuparse), y los gratificantes siguen ascender (p. ej., ser activo, comer saludablemente, ser curioso). Recuerda el La forma de desarrollar buenos hábitos de estar atento es en momentos breves, muchas veces durante todo el día.

Entonces, si está tratando de motivarse para ir al gimnasio proverbial por más de una semana después de establecer su resolución de Año Nuevo, en lugar de forzar usted mismo, trate de usar las herramientas de este libro. ¿Puedes encontrar mental y física ejercicios que realmente te gusta hacer, prestando atención a sus recompensas para que

¿Se bloquean en tu cerebro como un BBO? Por ejemplo, mi esposa, cuando no está motivada salir a correr, se recuerda lo bien que se sintió después de la última vez que corrió.

Ese recuerdo la mayoría de las veces conduce a una sonrisa, que la saca de la puerta principal a un ritmo de carrera. Y cuando se trata de ejercicio mental, una gran manera motivar a practicar la bondad es recordar un acto de bondad y recordar cómo bien se sintió (seguro que funciona para mí).

¿Puedes encontrar la dulzura que viene con comer alimentos saludables, hacer ejercicio, voluntariado, o cualquiera que sea el hábito que buscas fomentar?



CAPÍTULO 2 2

Fe basada en evidencia

ESTÁS CERCA DEL FINAL DEL LIBRO. ¿Cómo van las cosas? como el latido-pequeña locomotora de boxeo que descubrió que podía, encontraste un buen mantra o Frase recordatoria que puedes decirte a ti mismo como una forma de volverte consciente y empezar a trabajar los engranajes? ¿Puede tu gatillo du jour convertirse en esa atención plena?

campana— ¡timbre! —que activa el cambio a la tercera marcha y un nuevo comportamiento, la recompensa

¿Cuál es más grande y mejor que tu viejo hábito?

Si usted es como muchos de los pacientes y estudiantes con los que he trabajado, quizás se estará preguntando: "¿Seré capaz de hacer un

cambio duradero?" Honestamente, es sólo es cuestión de instalarse y hacer el trabajo. Es como hacer un examen: si no has estudiado tanto como crees que podrías o deberías haberlo hecho, no te preocupes, solo sigue estudiando y lo lograrás.

Estas habilidades mentales no son difíciles de aprender; solo necesitan ser practicados mucho así que se convierten en tus nuevos hábitos. Entrenar tu mente requiere práctica: tú practicas mapeando sus bucles de hábitos; practicas mirando cada vez más de cerca el resultados de sus comportamientos; practicas sobrellevar esos impulsos de hacer algo tan que puedes aprender a estar con cualquier pensamiento y emoción que surja. y con todo de esta práctica, aprenderá a calibrar su sistema para que pueda reconocer los sentimientos de contracción o constricción que vienen con picazón, urgencia, y preocupaciones, así como su opuesto: la expansión que viene con la bondad y curiosidad Aprendes la diferencia entre recompensas externas (necesidad de obtener algo para sentirse mejor) y recompensas internas (sentir el alivio que viene con ser curioso y amable).

Fe

Uno de los elementos más importantes para aprender una nueva habilidad es confiar en uno mismo, teniendo la fe de que puedes hacerlo.

f

Hay dos tipos básicos de fe. La primera es ese salto que das sin haber hecho algo antes pero creer que funcionará porque has

visto a otros hacerlo o porque su intuición dice que es el camino a seguir. Este salto de la fe es a menudo lo más aterrador porque estás entrando en un territorio desconocido. Puedes ha dado este salto la primera vez que superó por completo un impulso o un antojo usando LLUVIA.

El segundo tipo de fe se basa en el primero. Yo lo llamo fe basada en la evidencia.

En el campo médico, observamos la evidencia de que un tratamiento funciona antes podemos decir que sí. Si está recibiendo un medicamento para reducir su nivel de sangre presión, quiere alguna evidencia que demuestre que realmente hace lo que dice voluntad. Los investigadores médicos (como yo) realizan investigaciones que proporcionan esta evidencia.

De ahí viene el término medicina basada en la evidencia.

Por ejemplo, mi laboratorio realizó estudios clínicos para ver si enseñar atención plena a las personas que querían dejar de fumar, dejar de comer en exceso o dejar de quedar atrapado en la ansiedad funcionaría. Aunque primero se probó entregando tratamiento a individuos en persona y luego en ensayos clínicos utilizando digital terapias (una aplicación), nuestros métodos utilizaron el mismo tipo de entrenamiento que usted está obtener de este libro, y realmente funcionaron.

Recuerde, en un estudio, encontramos que el entrenamiento de atención plena era cinco veces mejor que el tratamiento líder actual para ayudar a las personas a dejar de fumar. Y

fumar es la adicción química más difícil de dejar, sí, más difícil que la cocaína, alcohol o heroína. *

También mencioné los estudios que hemos hecho con comer en exceso (por ejemplo, un 40

porcentaje de reducción en la alimentación relacionada con el deseo y la reducción del valor de la recompensa), y ansiedad (por ejemplo, una reducción del 57 por ciento en la ansiedad en los médicos, y un 63 por ciento reducción de la ansiedad en personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada). y no es solo mi laboratorio que ha encontrado evidencia que respalda el entrenamiento de atención plena. Hay Ahora cientos de artículos científicos publicados sobre la eficacia clínica e incluso la neurociencia detrás de mindfulness.

Como ya mencioné, mi laboratorio escaneaba los cerebros de las personas mientras estaban meditar y descubrió que con la práctica, la meditación cambia nuestro cerebro predeterminado patrones de actividad Otros investigadores han encontrado que incluso puede cambiar el tamaño de tu cerebro. La base de evidencia que apoya el entrenamiento de atención plena es cada vez más grande cada día.

Pero no te estoy pidiendo que confíes en mí o que tengas fe ciega en este entrenamiento, solo *porque se ha demostrado que funciona en otros. Quiero que recopile pruebas de* tu propia experiencia en el camino. ¿Cuántas veces te has dejado caer y

¿Sientes mucha curiosidad por saber cómo se siente la ansiedad en tu cuerpo? Cuántos

¿Cuántas veces ha podido mapear sus factores desencadenantes y comportamientos habituales? Cómo

¿Cuánto has conducido en todas las diferentes marchas?

Cada vez que respire en ese impulso, supere un antojo usando LLUVIA, sienta el calidez de la bondad, o son capaces de dejar de lado los patrones de pensamiento destructivos usando observando la práctica, está recopilando datos, construyendo su propia base de evidencia. Cada vez que te vuelves consciente (en comparación con estar perdido), ves los resultados en tiempo real hora. Has estado reuniendo la evidencia todo este tiempo para demostrar que esto en realidad Funciona para ti.

Tómese un momento y reflexione sobre toda la evidencia que ha recopilado durante el curso de lectura de este libro. Considéralo cuidadosamente. Si has estado practicando, debería tener un poco de datos en este punto. Ahora trae toda esta evidencia juntos para construir su fe basada en evidencia en este programa. Cuando duda o surge el escepticismo, primero anótelos como "duda" o "escepticismo". Recordar usted mismo que tiene una gran cantidad de evidencia para basar su fe.

Basada en la evidencia, no fe ciega. Puedes hacerlo. Solo relájate y sigue haciéndolo.

Alguien en nuestro programa Eat Right Now hizo la siguiente reflexión: Necesitamos tener fe en que podemos mantener estas prácticas, y esta fe puede ser fortalecido por la evidencia personal que hemos recopilado. . . tengo visto este programa funcionando y el beneficio de estas prácticas cuando practicarlos bien. También he visto lo fácil que es volver a mi antiguo hábitos cuando dejo que estas prácticas se deslicen. La diligencia es necesaria para realmente inculcar estos como nuevos hábitos. Parte de eso requerirá fe en que puedo hacer

estas prácticas mis nuevos hábitos, para que no me rinda y regrese a mis viejos caminos.

Sabias palabras de hecho. Así como cuando aprendes a tocar un instrumento musical, tienes que practicar para mantener tus habilidades fuertes.

Así que sigue practicando y construyendo esa fe basada en evidencia, nota "duda"

cuando surge, y nota la alegría de dejarlo ir en lugar de quedar atrapado en él.

¿Por qué no tratar de ser consciente y curioso durante todo el día? Mira si puedes ser atento mientras espera a que se prepare su café, cuando camina desde su casa a su automóvil o al autobús, o incluso mientras usa el baño. cuanto puede estos breves momentos, practicados muchas veces, te ayudan a conducir en primera, segunda, e incluso terceras marchas, construyendo su confianza e impulso?

Mi bucle de hábitos de procrastinación

Al crecer, como un niño en una misión, podía estar bastante concentrado. si quisiera hacer algo, estaba empeñado en hacerlo. Sin embargo, ese enfoque tuvo un costo.

Como resaltó mi incidente con el cuchillo, podía quedar tan atrapado en lo que estaba haciendo que no me detendría a ver lo que estaba haciendo (oa punto de hacer). Este enfoque fue impulsado por el interés. Cuando estaba interesado en algo, me costaba poco esfuerzo hacerlo.

eso. Cuando no estaba interesada, tenía que ser arrastrada, pateada y gritando. Y

incluso entonces, haría solo lo mínimo necesario para marcar esa casilla del trabajo Siendo hecho."

Cuando era niño, mi mamá aprendió rápidamente que en lugar de arrastrarme a hacer lo que había que hacer, era mucho más fácil conseguir que me interesara en hacer eso. Cuando estoy interesado, no solo haría el trabajo, sino que lo haría bien. Cuando estaba en mi veinte años, sin mamá vigilándome, cada vez que tenía una tarea que tenía que hacer pero no estaba tan interesado en hacer, encontraría formas de distraerme.

Desencadenante: fecha límite para escribir un artículo

Comportamiento: consulte el sitio web del New York Times (nuevamente) Resultado: Sentido en las noticias, atrasado en el trabajo

A lo largo de los años, mientras practicaba meditación, estudiaba neurociencia y comenzaba trabajando con pacientes, aprendí mucho sobre cómo funcionaba mi propia mente. I Empecé a ver lo poco gratificante que era la procrastinación. También comencé a ver por

qué yo postergado Por ejemplo, cuando tuve que escribir un artículo de revisión científica porque era "bueno para mi carrera", me sentaba para empezar y notaba este gran una bola al rojo vivo de terror que se contrae aparece en mi estómago. yo rapidamente me enteré de que el analgésico adecuado estaba consultando el sitio web del New York Times para asegurarme de que el mundo no se había derrumbado desde la última vez que lo revisé (cinco minutos antes). Esto sigue una fórmula simple que todos, desde médicos hasta padres a empresas de marketing sabe:

Desencadenante: dolor

Comportamiento: Tomar un analgésico

Resultado: Alivio del dolor

Me tomó un tiempo, pero descubrí que gran parte de mi dolor de estómago provenía de no conocer el tema lo suficientemente bien como para saber qué escribir. Sin saber lo suficiente sobre mi tema me dejó con solo dos opciones infelices: (1) Siéntate allí, dolor punzante en el estómago, mirando mi trabajo sin terminar en la pantalla de la computadora; o (2) consulte el sitio web del New York Times (nuevamente). Pero una vez que entendí que mi el ciclo del hábito no estaba ayudando, aprendí que si investigaba cuidadosamente antes sentarme a escribir, mi comportamiento de verificación disminuyó y mi comportamiento de escritura aumentado.

Y luego descubrí algo que aceleró todo el proceso:

experiencia real

Esta es mi fórmula analgésica para la procrastinación: interés + conocimiento f

fl

+ exp

E e

n ri

o e

trn

acsi a

p =

al d

a ibsrfaru

s, t e

si apl e

u s

di c

e rib

a ir

e +

nc b

o u

n e

trn

a rp

r

u o

n d

t u

e ct

m o

a =

q fl

u u

e jfo

u.

e*ra de mi interés y

asegurarme de que sabía lo suficiente sobre el tema para evitar la opresión en la barriga, yo podía escribir y divertirse mientras lo hacía. Por ejemplo, me interesó atención plena y ayudar a las personas a cambiar hábitos. Con los años, aprendí y recopiló más y más conocimiento sobre el aprendizaje basado en recompensas y neurociencia y había ganado experiencia a través de mi propia práctica de meditación, trabajando en la clínica y desarrollando tratamientos. Cuando los junté, no solo pude sentarme y escribir, sino que disfruté el proceso.

Literalmente me topé con esta fórmula un fatídico sábado por la mañana en 2013. Era una luminosa y fría mañana de invierno. bajé relativamente temprano con esta extraña sensación de que necesitaba escribir algo. agarré mis recursos, me senté en la mesa del comedor, abrí mi computadora portátil y tres atemporales y horas ininterrumpidas más tarde, un trabajo titulado "¿Por qué es tan difícil prestar atención,

¿O es eso? Mindfulness, los Factores del Despertar y el Aprendizaje Basado en Recompensas"

estuvo terminado. Y por terminado, realmente quiero decir completo.

Por lo general, los trabajos revisados por pares requieren mucha edición, yendo y viniendo con revisores sobre los detalles, etc. Este no. Lo envié a dos posibles coautores para asegurarse de que estaba bien, y con muy pocas ediciones, lo envió para publicación (donde fue aceptado con muy pocas ediciones sugeridas, inusual para el proceso de publicación científica). Mirando hacia atrás en esta experiencia, me di cuenta todo esto se unió porque había estado practicando, estudiando y enseñando sobre este tema durante el tiempo suficiente para que el documento estuviera en ese sobresaturado etapa de solución y simplemente necesitaba un cristal semilla para desencadenar la reacción en cadena de cristalización. Para mí, ese cristal semilla había sido una conversación reciente con alguien sobre cómo la atención plena podría encajar con el aprendizaje basado en recompensas.

Había estado jugando con el concepto y la experiencia de fluir, pero no había Me di cuenta de que podía fluir al escribir. Como haría

cualquier buen científico, Probé para ver si este experimento era repetible. Empecé con unos estudios piloto (documentos, blogs, etc.) y luego se fue al gran experimento concluyente: ¿Podría

¿Escribo un libro entero mientras fluyo?

Revisé para ver si tenía los antecedentes adecuados:

1. Interés: Estaba interesado en escribir un libro sobre la ciencia de mindfulness y adicciones.

2. Conocimiento: estudié mindfulness durante unos veinte años, y adicciones durante unos diez años.

3. Experiencia: Llevaba unos veinte años practicando mindfulness, y el tratamiento de pacientes con adicciones durante unos nueve años.

Como todo esto estaba en su lugar, establecí las condiciones adecuadas: 1. comida

2. Sin distracciones

3. Masaje mental

Pensé que para darme la mejor oportunidad de escribir un libro mientras fluía, necesitaba no tener hambre, o tener cosas como el sitio web del New York Times fácilmente disponible. Lo que necesitaba era algo para masajear esas bolas de calor.

¿Debería mi estómago comenzar a contraerse con pensamientos inductores de calambres de escritor de

¿Qué se supone que debo escribir a continuación?

Así que, a fines de diciembre de 2015, establecí esas condiciones yendo a un programa de dos semanas retiro de automeditación en mi casa, con toda la tecnología apagada y nadie para distraerme excepto mis gatos. Mi esposa accedió a ayudar con este "experimento" al rumbo a la costa oeste para ver a familiares durante las vacaciones. Antes de empezar, yo cociné y congelé suficiente comida para que cuando tuviera hambre, pudiera hacer estallar algo en el microondas y calentarlo.

Después de que todo estuvo listo, me di las instrucciones simples: siéntate, camina, escriba, repita, pero escriba sólo cuando fluya. haría mi meditación regular

"cosa" practicando mucha meditación sentada y caminando y se sentaba escribir sólo si se siente movido a hacerlo. Y lo más importante, inmediatamente me levantaría dejar de escribir y volver a la meditación si sentía la más mínima contracción, lo que señaló un movimiento fuera del flujo y hacia algún tipo de esfuerzo. (Mi objetivo era tener un masaje de meditación para aliviar los calambres de cualquier escritor).

Dos semanas más tarde, se publicó un borrador sólido de mi primer libro, The Craving Mind.

finalizado. ¡El experimento había funcionado! Mi hipótesis había sido probada. y eso fue un proceso muy agradable. Pero la replicación es el sello distintivo de la ciencia. Tú hay que replicar un experimento para ver si es cierto.

Entonces, a fines de diciembre de 2019, mi esposa voló a la costa oeste para ver parientes para las vacaciones, dejándome solo con nuestros gatos para que yo pudiera ir de (



auto-retirada. (Mira, incluso mantuve la época del año, los gatos y todo lo demás igual, para no confundir el experimento.) Fui a un retiro de sólo nueve días y no entró intencionalmente con la aspiración de escribir un libro, iba a poner juntos una baraja de cartas orientada al consumidor con prácticas breves para el cambio de hábitos, basado en los tres engranajes, por lo que esta no fue una réplica perfecta de mi experimento, pero fue lo suficientemente bueno.

Empecé el retiro y me senté y caminé durante tres días y medio, sin estar *inspirado para escribir en lo más mínimo. Siempre que el pensamiento de ¿Debería escribir algo?*

apareció, siguió ese dolor en la boca del estómago. Así que seguí caminando y sesión. Y luego, llegó la mañana siguiente, que resultó ser martes, 24 de diciembre. Ese día no sentí ese dolor en la boca del estómago, así que me senté abajo para ver qué pasaba. No estaba seguro de estar listo para escribir algo.

o no, así que simplemente abrí un poco la llave. Después de todo, era solo una baraja de cartas. No un libro o cualquier cosa, así que no es gran cosa. Sin embargo, debe haber habido alguna presión copia de seguridad en el sistema, porque todos los fragmentos y piezas de mi experiencia y escritos anteriores brotaron en la pantalla de mi computadora. Es lunes, 30 de diciembre de 2019, siete días después. Estoy terminando este capítulo final ahora. *

¿Eso cuenta como replicación?

Ciertamente sugiere que el interés + conocimiento + experiencia = disfrute por escrito = flujo parte de la ecuación es verdadera.

La experiencia fue una vez más agradable para mí. Sólo el tiempo dirá si esa pieza final de la ecuación se mantiene: buen producto. Y esa parte será hasta usted a medida que avanza en su viaje. Si sientes que necesitas más que estos tres engranajes para desarrollar su propia fe basada en la evidencia de que puede hacerlo: tal vez deseando poder encontrar esa píldora mágica que de repente podría hacer que su la ansiedad desaparezca para siempre o arregle milagrosamente sus otros hábitos, pregúntese honestamente, "¿Cuántos deseos que no son de Disney se hacen realidad?"

Si prefiere apoyarse en la ciencia y confiar en su propia experiencia, mire lo lejos que has llegado ya, simplemente por aprender cómo funciona tu mente, y trabajando con tu mente. Sigue construyendo tu propia fe, un momento a la vez.

CAPÍTULO 2 3

Ansiedad Sobriedad

CADA SEMANA , codirijo un grupo de video en vivo en línea para personas que luchan con ansiedad y otros hábitos que están tratando de cambiar. Desde hace años, la gente de de todo el mundo se han unido a la Dra. Robin Boudette (mi cofacilitadora) y a mí para una hora de debate en profundidad a través de la plataforma de videoconferencia Zoom. En el espíritu de la televisión de realidad (pero realmente real: se trata de ayudar a las personas, no de las calificaciones), en lugar de establecer una agenda específica de sabiduría que queremos impartir desde el alto, Robin y yo invitamos a nuestros participantes a presentar temas. Luego buceamos en una exploración de lo que les aqueja, dónde están atrapados y lo que podrían hacer para despegarse. Esto lo mantiene real, y también nos mantiene alerta a Robin ya mí.

Nunca sabemos quién aparecerá para hacer una pregunta o qué querrá discutir.

Esto está lejos de ser una terapia de grupo, ya que es difícil imaginar cómo se vería eso.

como con más de 150 personas en un espacio bidimensional. Usamos métodos simples de investigación para entender su "problema", y después de un poco de ida y vuelta, con el Misión Imposible estímulo de “tu misión, si decides

acéptalo”, bríndeles algunos consejos para probar durante la próxima semana. El truco: lo intentamos para cubrir cada conversación en menos de diez minutos, para que podamos llegar a tantos temas como sea posible, y trabajamos con las limitaciones de la atención moderna tramos, donde la gente tiene sus armas de distracción masiva en la punta de sus dedos y justo fuera de la pantalla. Usamos los tres engranajes como marco, lo que le da a la gente una andamiaje para trabajar y también ayuda a los espectadores a seguir la narrativa y aprender del propio proceso.

Una semana, un caballero de aspecto treintañero planteó una lucha que estaba teniendo: podía usar la práctica de "tercera marcha" de LLUVIA u otra herramientas de atención plena para ayudarlo a calmar su ansiedad cuando estalló en ese momento, pero no podía imaginar estar tranquilo el resto del día. Después de confirmar que él podría usar las prácticas, y sí, fueron útiles, inmediatamente cambiaría en

preocuparse por el futuro. Como él mismo dijo: “Pero, ¿qué pasa con los próximos veinte años?

¿cuatro horas?"

Su dilema me recordó a mis pacientes de la clínica, no a aquellos con ansiedad per se.

se, pero los que luchan por mantenerse sobrios. Muchos de mis pacientes están en Alcohólicos Anonymous o algún otro programa de 12 pasos para ayudarlos con sus problemas químicos o dependencia conductual. En AA, el proceso consiste en admitir que uno no puede controlar el comportamiento de uno (revolucionario para un programa que comenzó en la década de 1930, desafiando siglos de filósofos que afirmaban que la fuerza de voluntad era el rey), examinando errores pasados, enmendando estos errores y ayudando a otros que sufrir de la misma aflicción. Quizás el dicho más famoso de AA es “Un día a la vez.”

Cuando los pacientes acuden a mí después de décadas de beber sin control, no pueden imagina cómo sería estar sobrio en un mes. Por lo general, ni siquiera pueden imagina cómo sería la sobriedad en una semana, porque uno de los otros hábitos han desarrollado es decirse a sí mismos que dejarán de fumar mañana. ellos juran ellos mismos que esto es todo, su último trago, y mañana conducirán sobrios camino, sin una mirada en el espejo retrovisor de su vida (anteriormente) alcohólica.

No son diferentes a mis pacientes que aspiran a fumar su último cigarrillo o helado.

borrachera, en que el mañana llama con promesa y facilidad, porque hoy ha sido estresante o demasiado de un choque de trenes ya, y se merecen este pequeño indulgencia. Sus mentes de alguna manera los convencen de que dejar de fumar es lo mejor y lo más amable que pueden hacer por sí mismos, beber hoy también es lo más amable cosa que pueden estar haciendo en este momento. (Aparte, las memorias Lit de Mary Karr, que bella y conmovedora cuenta la historia de su lucha con la bebida, describe el mantra "mañana" a la perfección.)

Por supuesto, cuando llega el día de mañana, la necesidad de beber supera con creces ninguna claridad que mi paciente tuvo la noche anterior, cuando se juraron a sí mismos que dejarían de encurtir su hígado. Se preguntan alguna versión de “¿Dije

¿que?" Bueno, han pasado demasiadas cosas entre ayer y hoy. De

hecho, también pueden pasar muchas cosas entre esta mañana y esta tarde. va por un par de Las horas sin beber pueden parecer una eternidad para alguien cuyo cerebro se está debilitando.

comezón y ansiedad a medida que bajan sus niveles de alcohol en la sangre. Ahí es donde "un día a la tiempo" proviene.

Una vez que alguien se las arregla para conseguir unos días de sobriedad en su haber, el El mantra "un día a la vez" se convierte en un salvavidas. Si alguien está sobrio en esto momento y mañana parece una eternidad lejos, demasiado de un bocado, pueden dividirlo en pedazos del tamaño de un bocado y tomarlo no solo un día, sino uno hora, diez minutos e incluso un momento a la vez. Cuando mis pacientes están sentados en mi oficina diciendo que no podrán mantenerse sobrios mañana, puedo preguntar,

"Bueno, ¿qué tal ahora mismo? Estás sobrio ahora. ¿Crees que no puedes beber?

durante los próximos cinco minutos? Esta es, por supuesto, una pregunta capciosa, porque están en mi oficina, y no les voy a preguntar al final de la sesión.

Después de reflexionar sobre si estoy haciendo una pregunta capciosa o no, por lo general responde: "Sí, puedo hacer eso".

"Está bien, ¿qué tal cuando te vayas? ¿Crees que puedes permanecer sobrio por el

¿La próxima hora?

Con la ayuda de las habilidades de afrontamiento, los horarios de las reuniones y el teléfono de los patrocinadores.

números, la mayoría de mis pacientes generalmente se las arreglan. Un aspecto crítico de "un día a la vez"—de hecho, tal vez todo su poder—está en no mirar demasiado lejos en el futuro. Recuerda, nuestros cerebros odian la incertidumbre. Cuanto más lejos hay algo en el futuro, más cosas pueden pasar entre ahora y entonces. para muchos de mis pacientes, que han jurado sobriedad arriba y abajo sobre una pila de Biblias, tienen

¿Había ocurrido todo lo concebible que rompiera la sobriedad entre ahora y *mañana. Para sus cerebros, el mañana es mucha incertidumbre. ¿Cuál de un* mil cosas pueden y saldrán mal? sus mentes empiezan a pensar, a medida que empiezan sumando los minutos entre ahora y la

hora de acostarse. Pero la posibilidad de calamidad o error entre ahora y dentro de una hora es mucho menor, y por lo tanto su camino a la sobriedad es más seguro (y contiene muchos menos minutos). y entre ahora y cinco minutos aún más. Con certeza viene una reducción en la ansiedad, porque no tienes que preocuparte por ese "resultado incierto" integrado directamente en la definición de ansiedad. Mis pacientes pueden respirar hondo y planificar para hoy: por lo tanto, tomándolo un día a la vez. Si eso se siente demasiado aterrador, pueden tomarlo una hora.

o incluso momento a momento. Enhebrar momentos lleva a horas de sobriedad.

Unir horas conduce a días de sobriedad, y así sucesivamente. Sin embargo, todo esto sigue tomándolo un momento a la vez.

Lo que trae esto de vuelta a mi interlocutor de Zoom, que me estaba dando flashbacks de mis pacientes de la clínica cuando estaba jurando arriba y abajo en una pila de Biblias que no podía trabajar con su ansiedad. No podía imaginar no estar ansioso.

mañana, incluso si pudiera estar tranquilo en este momento. Así que le describí cómo mi los pacientes de la clínica se vuelven sobrios. Describí cómo no piensan en el mañana, porque ese "pensamiento apestoso" los mete en problemas. Una vez asintió adelante, mostrando que entendía, le pregunté si creía que podía aplicar este mismo principio a la ansiedad. ¿Podría obtener un poco de "sobriedad de ansiedad" bajo su cinturón? No mañana ni esta tarde, sino ahora mismo. Él asintió que él pudo. Sabía que podía usar sus habilidades de atención plena para calmar su ansiedad por cinco minutos. Lo más importante, vio cómo pensar en estar ansioso mañana lo estaba poniendo ansioso en este momento, y que podía salir de ese bucle, en ese momento. Así que lo envié con su misión (que él eligió para aceptar): obtenga un poco de sobriedad para la ansiedad en su haber, no mañana, sino ahora mismo.

Si se encuentra preocupado por el mañana, incorpore sus habilidades de atención plena para notar el pensamiento futuro, y partir de allí.

Este es un concepto crítico para cualquier persona que lucha contra la ansiedad (o cualquier hábito, por ejemplo).

ese asunto). Es cierto que el comportamiento pasado es probablemente el mejor predictor del comportamiento futuro.

comportamiento (de ahí la formación de hábitos), sino lo que hacemos

en el momento presente, no lo que hicimos en el pasado, determinará la probabilidad de continuar o cambiar esa trayectoria. Aunque suene a cliché, vivimos solo en este momento. Como es cierto en ensamblar un collar de cuentas, el tiempo es un concepto que une "esto momento" que acaba de pasar hace un segundo al "este momento" del presente.

A medida que la cuenta de este momento pasa al pasado, ese collar narrativo se vuelve más tiempo, hilvanando la historia de nuestras vidas. De la misma manera, también miramos hacia el futuro, en busca de cuentas que podamos agregar al collar. Trabajando a partir de experiencias pasadas, nuestro cerebro proyecta lo que podría suceder a continuación. Sin embargo, podemos solo mirar hacia adelante, en el momento presente, porque el futuro está enteramente en nuestro mentes En otras palabras, estamos pensando (y a menudo preocupados) por el futuro en este momento, el presente. Como dijo el músico Randy Armstrong: "Preocuparse no quita los problemas del mañana. Quita la paz de hoy".

Así que sí, todo lo que tenemos es ahora. Y lo que hacemos de este momento crea que perla que añadimos a nuestro collar. El pasado predice el futuro en el presente. Esto es importante, así que lo voy a repetir: lo que hacemos en el presente establece nuestro rumbo en la vida. Si estamos ansiosos ahora, creamos una gota de ansiedad. Si hacemos esto mucho, hacer un collar de ansiedad que usamos (a veces con orgullo) y llevamos con nosotros Donde sea que vayamos. Si en este momento salimos de un bucle de hábitos de ansiedad, no agregue esa cuenta al collar y tenga la oportunidad de agregar una diferente cuenta en su lugar. Podemos crear collares de curiosidad. Podemos crear bondad collares Y con estos BBO en la mano, podemos dejar nuestros viejos collares.

Llevando el extremismo al extremo

soy un extremista

Mi esposa bromea diciendo que tengo dos velocidades: rápido y apagado. Como viste con mi incidente de empuñar un cuchillo cuando era niño, tengo cierta tendencia a tomar las cosas a la ligera.

el nivel de todo o nada. Cuando tenía unos seis años, quería ser vaquero. vestí botas de vaquero, una funda más una pistola de juguete, un pañuelo y un sombrero de vaquero para mi lecciones grupales de violín porque quería ser un vaquero. Cuando estaba en grado escuela, trataría de completar toda mi tarea en el autobús, de

modo que cuando el autobús llegó a mi parada, podría dedicar mi energía a actividades más importantes, como jugando en el bosque. Unos años más tarde, cuando era repartidor de periódicos, competí con yo mismo para ver lo infinitamente pequeño que podía enrollar los periódicos antes de goma-anillarlos para la entrega (para disgusto de mis clientes) y qué tan rápido pude completar mi ruta. En la escuela secundaria, comencé una patada sin azúcar (para mejorar mi rendimiento deportivo), y mientras mis compañeros disfrutaban de un helado y otros golosinas, conté mis días de sobriedad azucarada. Tal vez como esa guinda resumen de todo esto, mi dicho favorito en la escuela de posgrado era "ve a lo grande o vete".

hogar”: ¿por qué conformarse con un MD o un PhD cuando ambos son posibles?

Mirando hacia atrás, podría atribuir esto a la pasión y el enfoque. Pero realmente, esto es un ejemplo de lo que todos nuestros cerebros hacen en un grado u otro: encuentran algo gratificante y buscarlo una y otra vez. Esto está bien, hasta que deja de estarlo.

Nuestro impulso por sobrevivir puede verse tanto como una ventaja como un límite: aprendizaje basado en recompensas nos ha llevado a los humanos a algunas situaciones difíciles de sobrevivir.

Mientras que los neurocientíficos apenas hemos arañado la superficie en términos de nuestra comprensión de cómo funciona el cerebro, toda nuestra propia supervivencia humana los mecanismos no van a ser seleccionados de alguna manera darwiniana en ningún momento pronto. Si trato de tomarme a mí mismo como un estudio de caso o mirar más ampliamente, la investigación en el extremismo está lejos de ser una ciencia segura. Sin embargo, claramente la gente se vuelve extremista.

usando los mismos mecanismos de aprendizaje que usamos para atarnos los zapatos: como si no tropezar cuando caminamos, algún comportamiento alivió algún dolor y se reforzó hasta que no podamos imaginarnos haciendo otra cosa. De hecho, hay una gran red social experimento que está ocurriendo ahora mismo (sin nuestros formularios de consentimiento de firma para ser parte de el estudio): cada vez que entramos en las redes sociales o sitios de noticias que algorítmicamente utilizar nuestras preferencias de clic para mostrarnos elementos de forma selectiva en nuestro feed, estamos sin saberlo, emitiendo nuestro voto por contenido personalizado y curado por computadora, que se vuelve familiar y, por lo tanto, refuerza nuestras preferencias para futuros clics.

Cuanto más hacemos clic, más probable es que desarrollemos puntos de vista extremos, simplemente porque la ambigüedad de tener que resolver algo, o considerar un número de hechos u opiniones se siente peor que la sensación del grupo de un punto de vista compartido o una

p

p

q

g p

p

p

perspectiva única (blanco y negro tienen muy poca incertidumbre en comparación con sombras de gris). Un ejemplo simple de esto es cómo se recibe la retroalimentación en las redes sociales.

binario y cuantitativo (número de me gusta y retweets) en comparación con el ambigüedad compleja de leer el lenguaje corporal e interpretar el tono de voz durante una conversación en persona. No es de extrañar que veamos adolescentes sentados justo al lado entre ellos pero comunicándose a través de sus teléfonos: la incertidumbre da miedo.

Pero la sensación de certeza y seguridad dentro del grupo tiene un costo significativo.

No solo se refuerzan las opiniones extremas; al mismo tiempo, oscurecen la vista de nuestros sentimientos y acciones hacia los demás. Racismo, sexismo y clasismo tienen costos significativos: causan estrés, ansiedad y trauma para quienes están

“otro”.

Sin embargo, con respecto al aprendizaje que es fundamental para la supervivencia, Charles Darwin hizo una observación interesante, una que era más una nota al pie de su teoría de evolución La evolución se puede resumir sucintamente en un tweet: "supervivencia del más apto.” Pero Darwin notó que algo más que una simple pelea para gobernar el *gallinero era un motor de supervivencia. En El origen del hombre y la selección en relación* al Sexo, escribió que “aquellas

comunidades que incluyen el mayor número de los miembros más simpatizantes, florecerían mejor y criarían a los más grandes número de descendientes". Esto puede interpretarse como bondad superando a la mezquindad, incluso cuando se trata de supervivencia. ¿Se puede llevar este punto de vista al extremo?

En 2004, Dacher Keltner, investigador de la Universidad de California–

Berkeley y el fundador del Greater Good Science Center, escribió un artículo titulado "El instinto compasivo", en el que resumió una enorme cantidad de trabajo apoyando una base biológica para la compasión. Ejemplos de esto incluyen Regiones del cerebro asociadas con emociones positivas que se encienden en madres que miran fotos de sus bebés y regiones similares que se iluminan cuando los sujetos de investigación contempló el daño que se hacía a los demás. Keltner concluyó: "Esta consistencia sugiere fuertemente que la compasión no es simplemente una emoción voluble o irracional, sino más bien una respuesta humana innata incrustada en los pliegues de nuestro cerebro". Aún un parecía faltar el puente entre la supervivencia y la compasión: si el valor de la recompensa impulsa el comportamiento, ¿qué lo vincula con el comportamiento prosocial? Y además, ¿cómo podría esto explica el extremismo?

Tenía curiosidad por ver cuán estrechamente se alineaban los estados emocionales con el valor de la recompensa, mi laboratorio preparó un experimento en el que podíamos preguntar a personas de todo el mundo mundo para simplemente clasificar su preferencia de catorce estados mentales diferentes: siendo la preferencia un marcador del valor de la recompensa, ya que naturalmente preferimos comportamientos y estados que son más gratificantes. Después de recopilar datos de cientos de sujetos que respondieron una breve encuesta en línea, encontramos que las personas consistentemente y estados mentales significativamente preferidos, como sentirse amable, curioso y conectado a los de sentirse ansioso, temeroso y enojado. Estos resultados encajan con argumentos filosóficos que sugieren que prestar atención a cómo se siente ser desagradable en oposición a cómo se siente ser amable puede proporcionar una base más sólida para conducta ética que las teorías basadas en la razón de Kant y Hume. (escribí un capítulo completo en The Craving Mind sobre "aprender a ser malo y amable", y fue bueno ver que ahora podíamos respaldar esto con datos).

En otras palabras, por mucho que la ira farisaica pueda sentirse empoderadora en el momento, ser amable se siente mejor y da más

poder que ser malo, especialmente cuando miras a qué acciones conducen estas emociones opuestas y sus resultados (p. ej., ningún edificio se quema ni las personas resultan heridas durante una “bondad”).

disturbio"). Abraham Lincoln, cuando se le preguntó una vez sobre su fe, respondió concisamente:

“Cuando lo hago bien, me siento bien. Cuando lo hago mal, me siento mal. y ese es mi religión." Si Honest Abe estuviera vivo hoy, podría haber tuiteado eso en respuesta.

al vitriolo por ahí, resumiendo el estudio de mi laboratorio con espacio de carácter adicional para repuesto. Tal vez habría agregado un hashtag como

#AwarenessMakesItHardToBeAHater.

Volvamos al viejo dicho de que "la investigación es la búsqueda de mí". Los resultados de mi laboratorio también encaja bastante con mi propia experiencia. Aprendí de la manera difícil que el juicio y la ira se sienten dolorosos no solo para mí, sino también para aquellos a quienes tengo dirigió mis emociones. (De hecho, si la regla de Malcolm Gladwell de 10,000 horas de la práctica tiene alguna base, me convertí en un experto en juzgar a los demás antes de graduarme de la universidad.) Y en mi "rehabilitación de la ira" autoimpuesta de la práctica de la meditación, f

He aprendido sin ambigüedades que la amabilidad triunfa siempre sobre la mezquindad. Está inequívocamente el BBO.

Si eso suena como extremismo, estaría de acuerdo. Ya ves, similar a mis pacientes y participantes del programa que ven tan claramente que fumar sabe a mierda, comer en exceso se siente mucho peor que detenerse cuando están llenos, o que la curiosidad patea el trasero de la ansiedad (de una manera agradable, por supuesto), ahora soy un extremista de la bondad. En En otras palabras, cuando soy plenamente consciente, no puedo obligarme a ser malo a propósito.

para alguien más. ¿Por qué? Imaginar los resultados de mis acciones (es decir, ser malo para alguien) pone un gran dolor en la boca del estómago. Se siente horrible simplemente imagínate haciéndolo. Mi cerebro se ha desencantado por completo con la mezquindad.

y todos exaltados por la bondad. Sí, suena extremo, pero créeme, prefiero ser más adicto a la bondad que a la cocaína. Darwin tenía

razón.

En un mundo de extremismo, ya sea político o ideológico, cuando se trata de supervivencia, me quedo con el bondadoso sobre el racismo, el sexismo y el tribalismo. creo todos hemos visto suficiente odio y violencia para toda la vida. Y mientras crecí sin mucho dinero, criado por una madre soltera en Indiana, mi género y piel color me han protegido donde otros han sufrido a diario, ya sea a través de microagresiones, hostilidad o abuso manifiesto. Como el Reverendo Dr. Martin Luther King Jr. escribió en su carta desde una cárcel de Birmingham (1963): “Así que el La cuestión no es si seremos extremistas, sino qué tipo de extremistas sera. ¿Seremos extremistas por odio o por amor? ¿Seremos extremistas por el preservación de la injusticia o para la extensión de la justicia?

En un mundo preparado para y moviéndose cada vez más hacia los extremos, mi llamada de reunión de "¿Quién está conmigo?" vuelve a lo que el Dr. Martin Luther King Jr. y tantos otros han intentado meterse en nuestros duros cráneos: usa tu cerebro.

¿Qué clase de extremista serás? ¿Puedes aprovechar tus capacidades innatas de curiosidad y amabilidad para construir una vida y un mundo mejor? ¿O serás arrastrado en la marea del miedo y el interés propio? Si no quieres que te laven el mar, dejando un rastro de lágrimas a su paso (ya sea a sabiendas o sin saberlo), recuerda tu ancla de conciencia y presta atención a los resultados de tu comportamiento. Tienes toda la comprensión y las herramientas que necesitas para construir tu velocidad e impulso a medida que libera su ansiedad y avanza en su viaje hacia una vida más feliz, más amable y más conectada.



EPÍLOGO

Seis años y cinco minutos

EN 2013 me invitaron a dar una charla TEDx sobre el flujo. Di la charla en un pintoresco Teatro al estilo de la década de 1920 en Alexandria, Virginia, justo al otro lado del Potomac River desde Washington, DC La charla salió bien (sentí que fluía mientras dándolo, ¡así que me sentí genial!), pero por casualidad, mi equipo acababa de completar una versión anterior de nuestra aplicación Craving to Quit. Habíamos trabajado en ello durante mucho tiempo, y en ese entonces el entrenamiento de atención plena basado en aplicaciones era un concepto tan novedoso que Me moría por que la gente lo probara para ver si funcionaba. Casi veinte años había pasado desde que me introdujeron por primera vez a la atención plena, y tuvimos algo que potencialmente podría escalar para ayudar a muchas personas, básicamente cualquier persona con un teléfono inteligente Para decirlo suavemente, mi teléfono estaba quemando un agujero en mi

bolsillo.

Como estaba cerca de la capital de la nación, visité a Tim Ryan (D), quien representa el distrito 13 de Ohio en el Congreso. Es un amigo y un gran mindfulness.

proponente (incluso escribió un libro llamado A Mindful Nation), entonces, ¿quién mejor para hablar sobre cómo mejorar el cuidado de la salud de nuestra nación con soluciones de bajo costo?

Tim y yo solo tenemos cuatro meses de diferencia y nos conocimos en una fiesta en un conferencia de investigación de ciencia contemplativa el año anterior. Cuando llegué a su oficina, me hizo pasar e inmediatamente me pidió una actualización sobre las últimas investigación. Tim me impresionó con su deseo de comprender los hechos y la ciencia.

detrás de algo antes de apoyarlo.

Mientras Tim y yo hablábamos, mencioné nuestros hallazgos recientes con atención plena y

dejar de fumar, y que acabábamos de desarrollar una aplicación para brindar la capacitación digitalmente Saqué mi teléfono y comencé a mostrarle las características del programa.

Tenía esta mirada salvaje en sus ojos y de repente me interrumpió. Se levantó y gritó a uno de sus jóvenes miembros del personal en la otra habitación: "Oye, Michael, entra

¡aquí!" Solo puedo imaginar lo que es estar "de guardia" todo el tiempo como parte del personal miembro de un congresista. Michael entró como si no supiera qué esperar. “Fumas, ¿no?” preguntó Tim, más una orden que un

pregunta. Vacilante y algo en silencio, respondió: "Sí". “Bueno, tú no tengo que salir, pero prueba esta aplicación y dime si es buena”, ordenó Tim.

y lo despidió sumariamente. Miguel asintió. Pareciendo algo confundido, él salió de la habitación para esperar más instrucciones.

En mi viaje en tren a casa esa tarde, le envié un correo electrónico a Michael. "Gracias por voluntariado (o ser voluntario por el congresista Ryan) para ayudar a probar nuestro Programa Craving to Quit”, comenzó, y luego le dio los detalles sobre cómo obtener empezado.

Dos días después, comenzó el programa. A la semana siguiente me escribió un correo electrónico para actualizarme sobre su progreso. Terminó con: “Gracias de nuevo por dándome esta oportunidad, no estaba planeando renunciar, pero ahora que estoy hacer el programa creo que ahora es un momento tan bueno como cualquier otro”. El próximo mes, yo recibió un correo electrónico de seguimiento de Michael: "Comencé este programa como escéptico, pero vio sus beneficios casi de inmediato. Pasé de fumar 10 cigarrillos al día, Literalmente tengo miedo de salir de casa sin una mochila y un encendedor, y después de 21 días han sido capaces de dejar de fumar por completo. Esto nunca hubiera sido posible sin ansias de dejar de fumar”. Mientras leía esto, las lágrimas corrían por mi rostro. Mi esposa preguntó qué pasó, y balbuceé: "Esto realmente puede funcionar".

Más de un año después, Anderson Cooper estaba visitando mi laboratorio en el Center for Mindfulness para filmar una historia para 60 Minutes de CBS. acababa de llegar entrevistando al congresista Ryan. Le pregunté a Denise Cetta, la productora del programa, sobre miguel Sí, ella lo recordaba y mencionó que él le dijo que todavía estaba libre de humo.

Agradable.

En el otoño de 2019, Tim y yo estábamos dando charlas consecutivas en una conferencia.

Justo antes de que me levantara para dar mi charla, Tim se inclinó y me susurró al oído:

“Oye, ¿te acuerdas de ese chico que trabaja para mí que dejó de fumar?”

"Sí, por supuesto."

“Todavía no fuma”, dijo Tim, con una gran sonrisa en su rostro.

Wow, seis años después, después de una conversación de cinco minutos, un chico que estaba

"Voluntad" para probar la atención plena había dejado su hábito de fumar para siempre.

Ciertamente agradable. Amo mi trabajo.

Realimentación

Al igual que cualquier otra persona que tiene un cerebro, aprendo de la retroalimentación. he tratado de escribir un relato honesto de las formas simples en que la ciencia de mi laboratorio ha llegado junto con mi trabajo clínico (tanto en persona como a través de aplicaciones digitales terapéutica). Siéntase libre de ofrecer comentarios por correo electrónico; puede comunicarse conmigo en www.drjud.com. Me encantaría escuchar cualquier cosa que me perdí, me equivoqué o podría haberlo hecho mejor. También sería encantador escuchar cosas que te gustaron, que encontraste útil, y así sucesivamente. Este es un proceso de aprendizaje continuo para mí. Cuanto más aprendo, más puedo hacer que estas herramientas sean mejores para los demás.

Expresiones de gratitud

Si regresa a la página de la dedicatoria, verá que dediqué este libro a alguien llamado adicto a Amazon. En realidad no sé el nombre de esta persona. I Sólo sé que esta persona se identifica como mujer. Y lo sé porque ella Escribí una reseña de tres estrellas en Amazon sobre mi primer libro, The Craving Mind.

El título de su reseña fue "Oculta información intencionalmente".

Entonces, ¿por qué le dediqué el libro a ella y no a mi esposa, o al menos a alguien cuyo nombre conozco? (Mi esposa es una erudita brillante, tiene un corazón de oro comprometida con mejorar el mundo, y es mi mejor amiga. ella no me necesita dedicarle un libro para demostrarle cuánto la amo.)

Amazon Addict tenía un título llamativo para su reseña pero, más importante, como con muchas cosas en Internet que podrían haber sido inocentemente publicado y luego ganar una vida propia, su revisión obtuvo suficientes "me gusta" que fue a la parte superior de las revisiones, donde es el primero que se ve en el sitio. Y

debido a esta ubicación privilegiada, es probable que permanezca allí por la eternidad. Esto es un gran recordatorio para mí de que el universo tiene sentido del humor. Ella escribió: En su discusión sobre la investigación de los antojos, el libro realmente brilla.

Como alguien que ha tomado neurociencias a nivel de posgrado clases, y pasó algún "tiempo en el cojín" (meditando), fue un libro fascinante. Sin embargo, fue profundamente decepcionante en una sentido importante, y desafortunadamente no puedo recomendarlo. los El problema crítico es que no cumple con la segunda mitad de su título, “¿Cómo Podemos romper los malos hábitos”. . . . El autor se

presenta como un auténtico cariñoso ser humano, y es desconcertante para mí que él no ofrece personas la ayuda que él ha pasado su vida adulta investigando.

Las palabras de Amazon Addict fueron como un puñetazo o una patada que no vi venir.

Había pensado erróneamente que la gente leería The Craving Mind y podría aplicar los conceptos a sus propias vidas para liberarse de hábitos y adicciones.

Si bien he recibido varios correos electrónicos de personas que pudieron patear adicciones duras a la acera después de leer The Craving Mind, Amazon Addict me ayudó a despertarme al hecho de que la mayoría de las personas necesitan más que un mapa y brújula. Necesitan una guía. No estaba listo para ser esa guía cuando escribió el libro. No tenía suficiente experiencia trabajando como una adicción.

psiquiatra y no había hecho la investigación sobre la que acaba de leer en el capítulos precedentes. (The Craving Mind se enfoca principalmente en todas las diferentes formas que nos volvemos adictos, y la neurociencia detrás de cómo ayuda la atención plena).

los años, al ver que la revisión se quedó en el puesto número uno debe haber subconscientemente dejó una impresión en mi cerebro, como la pequeña abolladura en tu auto que te impulsa a revivir el "momento de abolladura" cada vez que lo ves y luego te incita a frotar tus dedos sobre él, como si esa acción de alguna manera hacer que desaparezca mágicamente. Cuando las condiciones eran adecuadas, esa abolladura en mi cerebro se convirtió en un cristal semilla para este libro. Así que gracias, adicto a Amazon, quienquiera que seas, por esa patada bien colocada.

Siempre estaré en deuda con las muchas personas que se ofrecieron como voluntarias para mi laboratorio.

estudios de investigación, y a mis miembros actuales y anteriores del laboratorio que, con un visión de hacer del mundo un lugar mejor, formamos un gran equipo para llevar a cabo nuestra trabajo, incluidos Alex (andra) Roy, Prasanta Pal, Veronique Taylor, Isabelle Moseley, Bill Nardi, Shufang Sun, Vera Ludwig, Lindsey Krill, May Gao, Remko van Lutterveld, Susan Druker, Edith Bonnin, Alana Deluty, Pablo Abrante, Katie Garrison y otros. Mis pacientes son una fuente constante de inspiración y humildad, y me han enseñado más sobre la práctica de psiquiatría y medicina que cualquier libro de texto.

Muchas gracias a mi editora, Caroline Sutton, quien, entre otras cosas muy perspicaces observaciones tuvieron la brillante idea de que la ansiedad sea el foco central de este libro, y a Luke Dempsey quien, a través de su método socrático de edición, ayudó llevar mi escritura a un nivel superior. Josh Roman me ha ayudado de manera experta a dar forma ideas y su expresión durante años, muchas de las cuales han formado capítulos de este libro. Caitlin Stulberg hizo un trabajo fantástico al encontrar lugares de falta de claridad, así como Proporcionar corrección de estilo general.

Quisiera agradecer a mi esposa, Mahri Leonard-Fleckman, quien, además de siendo el mejor compañero de vida que puedo imaginar, se le ocurrió la frase "desenrollar ansiedad." También estoy en deuda con mi agente, Melissa Flashman, quien ha sido instrumental en todas las cosas promocionales.

He tenido la suerte de trabajar en estrecha colaboración con Robin Boudette y Jacqui Barnett, para ayudar a las personas a superar hábitos inútiles y descubrir sus superpoderes internos de curiosidad y amabilidad. He aprendido mucho de nuestro trabajar juntos. Me gustaría agradecer a Rob Suhoza con quien tuve una serie de conversaciones esclarecedoras que proporcionaron color y perspicacia que ayudaron a traer una número de conceptos a la vida para este libro. Mis caminatas y bicicletas con Coleman Lindsley han ayudado a presentar y expresar mi enfoque de la vida (y un caminata particular alrededor de Walden Pond fue fundamental para ayudarme a articular las similitudes y diferencias entre el estrés y la ansiedad).

Varias personas se ofrecieron como voluntarias no solo para leer varios borradores de este libro, pero comentarios y sugerencias cuidadosamente elaborados, incluidos Alice Brewer, Vivienne Keegan, Mark Mitchnick, Michael Irish, Brad Stulberg, Kevin Hawkins, Amy Burke, Michaella Baker, Abigail Tisch, Mitch Abblett, Jennifer Banks, Leigh Brasington, Jaime Mello y otros que sin darme cuenta puedo haber olvidado mencionar.

Quisiera agradecer a Julia Miroshnichenko por producir la obra de arte para figuras y gráficos.

notas

Capítulo 1. La ansiedad se vuelve viral

los males que nunca sucedieron: Las cartas de Thomas Jefferson 1743–1826; http://www.let.rug.nl/usa/presidents/thomas-jefferson/letters-

of-thomas-jefferson/jefl242.php.

escl avizó a más de seiscientas personas durante su vida: T. Jefferson, carta a John Homles, 22 de abril de 1820; T. Jefferson, carta a Thomas Cooper, 10 de septiembre de 1814; T. Jefferson, carta a William Short, 8 de septiembre de 1823.

264 millones de personas en todo el mundo tenían un trastorno de ansiedad: Asociación de Ansiedad y Depresión de América,

"Manejo del Estrés y la Ansiedad"; https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety.

El 19 por ciento de la población tuvo un trastorno de ansiedad en el último año: Instituto Nacional de Salud Mental Salud, "Cualquier trastorno de ansiedad", 2017; https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-desorden.shtml.

tení

a el mismo nivel de ansiedad que el año pasado: Encuesta de Opinión Pública de la APA, 2018; https://www.psychiatry.org/newsroom/apa-public-opinion-poll-annual-meeting-2018.

en el punto más bajo que pueden recordar en la historia: "Por los números: nuestra nación estresada"; https://www.apa.org/monitor/2017/12/numbers.

índi

ces de trastorno de ansiedad generalizada en todo el mundo: AM Ruscio et al., "Cross-Sectional *Comparación de la epidemiología del trastorno de ansiedad generalizada DSM-5 en todo el mundo". JAMA* Psiquiatría 74, no. 5 (2017): 465–75; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.0056.

gran esquema de la pandemia: Y. Huang y N. Zhao, "Trastorno de ansiedad generalizada, depresión Síntomas y calidad del sueño durante el brote de COVID-19 en China: una sección transversal basada en la web Encuesta." Investigación en Psiquiatría 2020:112954; doi: 1.1016/j.psychres.2020.112954.

en comparación con las tendencias anteriores a la COVID-19: M. Pierce et al., "Mental Health Before and during the COVID-19

Pandemia: una encuesta de muestra de probabilidad longitudinal de la población del Reino Unido". La Psiquiatría Lancet, 21 de julio de 2020; doi: 10.1016/S2215-0366(20)30308-4.

informaron angustia psicológica severa: EE McGinty et al., “Psychological Distress and Loneliness Reportado por US Adults en 2018 y abril de 2020.” JAMA 324, n. 1 (2020): 93–94; hacer: 10.1001/jama.2020.9740.

consumo de alcohol después del ataque del 11 de septiembre de 2001: D. Vlahov et al., “Sustained Cigarrillos, alcohol y marihuana entre los residentes de Manhattan después del 11 de septiembre de 2001”.

Diario Americano de Salud Pública 94, no. 2 (2004): 253–54; doi: 10.2105/ajph.94.2.253.

19.8 por ciento en síntomas de Trastorno de Ansiedad Generalizada: VI Agyapong et al., “Prevalence Rates and Predictores de los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada en residentes de Fort McMurray seis meses Después de un incendio forestal”. Fronteras en Psiquiatría 9 (2018): 345; doi: 10.3389/fpsyt.2018.00345.

Capítulo 2. El nacimiento de la ansiedad

algún tipo de ejercicio físico: Esto amerita una discusión más larga, más allá del alcance de este libro. Si Si está interesado en aprender más sobre la ciencia subyacente, le recomendaría a Robert M.

Por qué las cebras no tienen úlceras de Sapolsky, 3.ª ed. (Nueva York: Holt, 2004). Para saber cómo se relaciona esto con *trauma y para obtener algunos consejos prácticos y herramientas sobre cómo descargar energía de manera segura, consulte The Body* Keeps the Score de Bessel van der Kolk (Nueva York: Penguin, 2015) y My Grandmother's Hands de Resmaa Menakem (Las Vegas, NV: Central Recovery Press, 2017).

y (¡sorpresa!) mayor incertidumbre: A. Chernev, U. Böckenholt y J. Goodman, “Choice Overload: A Revisión conceptual y metanálisis”. Revista de Psicología del Consumidor 25, no. 2 (2015): 333–58; doi: 10.1016/j.jcps.2014.08.002.

veintiséis veces por hora: YLA Kwok, J. Gralton y M.-L. McLaws, “Tocarse la cara: un frecuente Hábito que tiene implicaciones para la higiene de las manos”. Revista estadounidense de control de infecciones 43, no. 2

(2015): 112–14; doi: 10.1016/j.ajic.2014.10.015.

Capítulo 6. Por qué fracasaron sus estrategias anteriores contra la ansiedad (y contra el hábito) investigación reciente: B. Resnick, "Por qué se sobrevalora la fuerza de voluntad". Vox, 2 de enero de 2020.

la fuerza de voluntad es en sí misma un mito: D. Engber, "Everything Is Crumbling". Pizarra, 16 de marzo de 2016.

más agotados se sentían: M. Milyavskaya y M. Inzlicht, “¿Qué tiene de bueno el autocontrol?

Examen de la importancia del autocontrol esforzado y la tentación para predecir el agotamiento en la vida real y Logro de Metas.” Psicología Social y Ciencias de la Personalidad 8, no. 6 (2017): 603–11; hacer: 10.1177/1948550616679237.

básicamente apagando este último hasta que el estrés desaparezca: AFT Arnsten, “Stress Signaling Pathways Que Deterioran la Estructura y Función de la Corteza Prefrontal.” Nature Reviews Neurociencia 10, no. 6

(2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648; AFT Arnsten, “El estrés debilita las redes prefrontales: Insultos moleculares a la cognición superior”. Naturaleza Neurociencia 18, no. 10 (2015): 1376–85; hacer: 10.1038/nn.4087; AFT Arnsten et al., “Los efectos de la exposición al estrés en la corteza prefrontal: Traducir la investigación básica en tratamientos exitosos para el trastorno de estrés postraumático”.

Neurobiología del estrés 1 (2015): 89–99; doi: 10.1016/ j.ynstr.2014.10.002.

decisiones de autocontrol en primer lugar: BM Galla y AL Duckworth, “More Than Resisting Tentación: los hábitos beneficiosos median la relación entre el autocontrol y la vida positiva Resultados." Revista de Personalidad y Psicología Social 109, no. 3 (2015): 508–25; hacer: 10.1037/pspp0000026.

mentalidades fijas y de crecimiento: CS Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (Nueva York: Random Ca sa Digital, 2006).

tratamiento estándar de oro actual: JA Brewer et al. “Entrenamiento de atención plena para dejar de fumar: Resultados de un ensayo controlado aleatorio”. Dependencia de Drogas y Alcohol 119, no. 1-2 (2011): 72–80; doi: 10.1016/j.drugalcdep.2011.05.027.

Capítulo 7. La historia de Dave, Parte 1

Rapidez de formación de hábitos: RM Yerkes y JD Dodson, “La relación de la fuerza del estímulo con Rapidez de formación de hábitos”. Revista de Neurología Comparada y Psicología 18, no. 5 (1908): 459–82; doi: 10.1002/cne.920180503.

mejorar el rendimiento de la tarea de un sujeto: HJ Eysenck, "Una teoría dinámica de la ansiedad y la histeria".

Revista de ciencia mental 101, no. 422 (1955): 28–51; doi: 10.1192/bjp.101.422.28.

volvió a caer ligeramente: PL Broadhurst, "Emotionality and the Yerkes-Dodson Law". Diario de Psicología Experimental 54, núm. 5 (1957): 345–52; doi: 10.1037/h0049114.

el nivel de estrés inhibe el rendimiento: LA Muse, SG Harris y HS Feild, “Has the Inverted-U

¿La teoría del estrés y el desempeño laboral tuvo una prueba justa? Desempeño Humano 16, no. 4 (2003): 349–

64; doi: 10.1207/S15327043HUP1604_2.

Capítulo 8. Una breve palabra sobre la atención plena

El 50 por ciento de nuestra vida de vigilia: MA Killingsworth y DT Gilbert, “A Wandering Mind Is an Unhappy Mente." Ciencia 330, núm. 6006 (2010): 932; doi: 10.1126/ciencia.1192439.

no comprometido en una tarea específica: ME Raichle et al., "A Default Mode of Brain Function". Procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América 98, no. 2 (2001): 676–82; hacer: 10.1073/pnas.98.2.676.

desencadenantes de sus adicciones: JA Brewer, KA Garrison y S. Whitfield-Gabrieli, “What About the

¿Se procesa el 'yo' en la corteza cingulada posterior? Fronteras en la neurociencia humana 7 (2013): *647; doi: 10.3389/fnhum.2013.00647; JA Brewer, The Craving Mind: From Cigarettes to* Teléfonos inteligentes para amar: por qué nos enganchamos y cómo podemos romper los malos hábitos (New Haven, CT: Prensa de la Universidad de Yale, 2017).

permanecer en él: Y. Millgram et al., “Sad as a Matter of Choice? Metas de regulación emocional en la depresión”.

Ciencias Psicológicas 26, no. 8 (2015): 1216–28; doi: 10.1177/0956797615583295.

centros principales de la DMN: JA Brewer et al., "La experiencia de meditación está asociada con las diferencias en *Actividad y conectividad de red en modo predeterminado”. procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias* de los Estados Unidos de América 108, núm. 50 (2011): 20254–59; doi: 10.1073/pnas.1112029108.

en lugar de quedar atrapado en ellos: KA Garrison et al., “Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback para investigar los correlatos de la actividad de la corteza cingulada posterior en la autoevaluación de los meditadores Informe." Fronteras en Neurociencia Humana 7 (2013): 440; doi:10.3389/ fnhum.2013.00440; ka Garrison et al., "IRMf en tiempo real vincula la experiencia subjetiva con la actividad cerebral durante Atención." Neuroimagen 81 (2013): 110–18; doi: 10.1016/ j.neuroimage.2013.05.030.

reducir el consumo de tabaco: AC Janes et al., “Dejar de fumar comienza en el cerebro: un ensayo controlado aleatorio de La atención plena basada en aplicaciones muestra disminuciones en las respuestas neuronales a las señales de fumar que predicen Reducciones en el tabaquismo”. Neuropsicofarmacología 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403-a.

Capítulo 9. ¿Cuál es tu tipo de personalidad de atención plena?

cubos de lucha, huida o congelación: NT Van Dam et al., “Development and Validation of the Behavioral Cuestionario de Tendencias.” PLoS One 10, no. 11 (2015): e0140867; hacer: 10.1371/ diario.pone.0140867.

“Que el temperamento sea reconocido”: B. Buddhaghosa, The Path of Purification, trad. B. Ñāṇamoli (Onalaska, WA: BPS Pariyatti Publishing, 1991), 104.

Capítulo 10. Cómo toma decisiones su cerebro (por qué preferimos la torta al brócoli) la comida golpea nuestro estómago: SE Thanarajah et al., “Food Intake Recruits Orosensory and Post-Ingestive Circuitos dopaminérgicos para afectar el deseo de comer en humanos”. Metabolismo celular 29, no. 3 (2019): 695–

706.e4; doi: 10.1016/j.cmet.2018.12.006.

la información conductual se integra: ML Kringelbach y ET Rolls, “The Functional Neuroanatomía de la corteza orbitofrontal humana: evidencia de neuroimagen y Neuropsicología.” Progreso en Neurobiología 72, no. 5 (2004): 341–72; hacer: 10.1016/j.pneurobio.2004.03.006; J. O'Doherty et al., "Recompensa y castigo abstractos Representaciones en la Corteza Orbitofrontal Humana.” Naturaleza Neurociencia 4, no. 1 (2001): 95–102; doi: 10.1038/82959.

respuesta automática y habitual: ML Kringelbach, “The Human Orbitofrontal Cortex: Linking Reward a la Experiencia Hedónica.” Nature Reviews Neurociencia 6, no. 9 (2005): 691–702; hacer: 10.1038/nrn1747.

es actualizar su valor de recompensa: JA Brewer, "Entrenamiento de atención plena para las adicciones: tiene neurociencia

¿Reveló un truco cerebral mediante el cual la conciencia subvierte el proceso adictivo? Opinión actual en Psicología 28 (2019): 198–203; doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.014.

no menos de cuatro hombres Marlboro han muerto de EPOC: https://www.latimes.com/nation/nationnow/la-na-nn-marlboro-men-20140127-story.html.

Capítulo 12. Aprendiendo (y creciendo) del pasado

“reparar su propia confianza”: CS Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (Nueva York: Random House Digital, 2006), 179–80.

Capítulo 13. Arreglando la solución: el experimento de chocolate de Dana Small cuando la gente comía chocolate: DM Small et al., “Cambios en la actividad cerebral relacionados con el consumo de chocolate: Del placer a la aversión”. Cerebro 124, no. 9 (2001): 1720-1733; doi: 10.1093/cerebro/124.9.1720.

nuestro programa de alimentación consciente: AL Beccia et al. “Experiencias de mujeres con un programa de alimentación consciente para los atracones y la alimentación emocional: una investigación cualitativa sobre el proceso de cambio de comportamiento”.

Journal of Alternative and Complementary Medicine, en línea antes de la impresión, 14 de julio de 2020; hacer: 10.1089/acm.2019.0318.

exceso o comer en exceso: JA Brewer et al., "Can Mindfulness Address Maladaptive Eating

¿Comportamientos? Por qué fallan los planes dietéticos tradicionales y cómo los nuevos conocimientos mecánicos pueden conducir a nuevos Intervenciones." Fronteras en Psicología 9 (2018): 1418; doi: 10.3389/fpsyg.2018.01418.

Capítulo 14. ¿Cuánto tiempo lleva cambiar un hábito?

para alcanzar la "automaticidad": P. Lally et al., "How Are Habits Formed: Modeling Habit Formation in the Real Mundo." Revista Europea de Psicología Social 40, no. 6 (2010): 998–1009; doi: 10.1002/ejsp.674.

En la década de 1970, dos investigadores: MA McDannald et al., "Model-Based Learning and the Contribution of la Corteza Orbitofrontal al Mundo Libre de Modelos." Revista Europea de Neurociencia 35, no. 7

(2012): 991–96; doi: 10.1111/j.1460-9568.2011.07982.x; RA Rescorla y AR Wagner, "Un Teoría del Condicionamiento Pavloviano: Variaciones en la Eficacia del Refuerzo y *No refuerzo", en AH Black y WF Prokasy, eds., Classical Conditioning II: Current* Investigación y teoría (Nueva York: Appleton-Century-Crofts: 1972), 64–99.

uno para fumar y otro para comer: V. Taylor et al., "Awareness Drives Changes in Reward Value and Predice el cambio de comportamiento: sondear el aprendizaje por refuerzo mediante el muestreo de experiencias desde dispositivos móviles Entrenamiento de atención plena para la alimentación desadaptativa", en prensa.

funciona en el cerebro y en el comportamiento: AE Mason et al., "Testing a Mobile Mindful Eating Intervention *Dirigirse a la alimentación relacionada con los antojos: viabilidad y prueba de concepto". Revista de medicina conductual* 41, núm. 2 (2018): 160–73; doi: 10.1007/s10865-017-9884-5; VU Ludwig, KW Brown y JA Cervecero. "Autorregulación sin fuerza: ¿Puede la conciencia aprovechar la recompensa para impulsar el comportamiento?

¿Cambiar?" Perspectivas de la ciencia psicológica (2020); doi: 10.1177/1745691620931460; C.A.

Janes et al., "Dejar de fumar comienza en el cerebro: una prueba aleatoria controlada de atención plena basada en aplicaciones Muestra disminuciones en las respuestas neuronales a las señales de fumar que predicen reducciones en el tabaquismo".

Neuropsicofarmacología 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403-y.

Capítulo 15. La oferta más grande y mejor individualismo y razón: W. Hofmann y L. Van Dillen, "Desire: The New Hot Spot in Self-Control Investigación." Direcciones actuales en ciencia psicológica 21, no. 5 (2012): 317–22; hacer: 10.1177/0963721412453587.

patrones de pensamiento y comportamientos: Wikipedia, "Terapia conductual cognitiva", https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_behavioral_therapy.

La T CC se centra principalmente en: Hofmann y Van Dillen, "Desire: The New Hot Spot in Self-Control Research".

comida para ser cada vez más adictiva: M. Moss, "La ciencia extraordinaria de la comida chatarra adictiva".

Revista del New York Times, 20 de febrero de 2013; https://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinaria-ciencia-de-la-comida-ch

atarra.html .

su ti empo y atención consciente como sea posible: O. Solon, "Ex-presidente de Facebook, Sean Parker: Site Made para explotar la 'vulnerabilidad' humana". The Guardian, 9 de noviembre de 2017; https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psicología

des

encadenantes como el estrés: AFT Arnsten, "Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to cognición superior". Naturaleza Neurociencia 18, no. 10 (2015): 1376–85; doi: 10.1038/nn.4087; EN POPA *Arnsten, "Vías de señalización del estrés que deterioran la estructura y función de la corteza prefrontal". Naturaleza* Reseñas Neurociencia 10 (2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648.

necesita usar tiempo o esfuerzo extra? JA Brewer, "Sentir es creer: la

convergencia de las creencias budistas Teoría y evidencia científica moderna que respaldan cómo se forma y se perpetúa el yo a través de Tono de sentimiento (Vedanā).” Budismo contemporáneo 19, no. 1 (2018): 113–26; hacer: 10.1080/14639947.2018.1443553; JA Brewer, “Entrenamiento de atención plena para las adicciones: ¿Ha

¿La neurociencia reveló un truco cerebral mediante el cual la conciencia subvierte el proceso adictivo? Actual Opinión en Psicología 28 (2019): 198–203; doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.014.

sensación de estar cerrado: KA Garrison et al., “Conciencia sin esfuerzo: uso de neurorretroalimentación en tiempo real para *Investigue los correlatos de la actividad de la corteza cingulada posterior en el autoinforme de los meditadores". Fronteras en* Neurociencia humana 7 (2013): 440; doi: 10.3389/fnhum.2013.00440.

Capítulo 16. La ciencia de la curiosidad

la mayoría de las estaciones de metro y tren: W. Neuman, “How Long Till Next Train? La respuesta está en las luces”.

New York Times, 17 de febrero de 2007.

Los niños nacen científicos: Transcripción de una entrevista con Leon Lederman por Joanna Rose, 7 de diciembre de 2001; https://www.nobelprize.org/prizes/physics/1988/lederman/26243-interview-transcripción-1

988-3.

I-cur iosity y D-curiosity: JA Litman y PJ Silvia, “La estructura latente del rasgo de curiosidad: Evidencia de las dimensiones de curiosidad de interés y privación”. Revista de Evaluación de la Personalidad 86, no. 3 (2006): 318–28; doi: 10.1207/s15327752jpa8603_07.

nivel en el aprendizaje de la respuesta: MJ Gruber, BD Gelman, y C. Ranganath, “States of Curiosity Modular el aprendizaje dependiente del hipocampo a través del circuito dopaminérgico”. Neurona 84, núm. 2

(2014): 486–96; doi: 10.1016/j.neurona.2014.08.060.

la información está codificada en la corteza orbitofrontal: TC Blanchard, BY Hayden y ES Bromberg-Martin, "La corteza orbitofrontal utiliza códigos distintos para diferentes atributos de

elección en las decisiones Motivado por la curiosidad.” Neurona 85, no. 3 (2015): 602–14; doi: 10.1016/j.neuron.2014.12.050.

“Nunca pierdas una santa curiosidad”: Albert Einstein, “Consejos de un anciano para jóvenes: 'Nunca pierdas una santa Curiosity'”. Life, 2 de mayo de 1955, pág. 64.

Capítulo 19. Todo lo que necesitas es amor *bucle de hábitos de autocrítica partes del cerebro como la corteza cingulada posterior: JA Brewer, The Mente ansiosa: de los cigarrillos a los teléfonos inteligentes y al amor: por qué nos enganchamos y cómo podemos hacerlo* Romper los malos hábitos (New Haven, CT: Yale University Press, 2017); KA Garrison et al., “BOLD

Señal y conectividad funcional asociada con la meditación de bondad amorosa". cerebro y Comportamiento 4, núm. 3 (2014); doi: 10.1002/brb3.219.

Capítulo 20. El círculo vicioso del hábito

sobre si existe peligro “allá afuera”: C. Darwin, The Expression of the Emotions in Man and Animales (Nueva York: Oxford University Press, 1998).

(

y

)

Adam Anderson en 2013: DH Lee, JM Susskind y AK Anderson, “Social Transmission of los beneficios sensoriales de la ampliación de los ojos en las expresiones de miedo”. Ciencias Psicológicas 24, no. 6 (2013): 957–65; doi: 10.1177/0956797612464500.

Capítulo 21. Incluso los médicos tienen ataques de pánico

“cambios relacionados con el ataque”: Asociación Americana de Psiquiatría, Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos mentales (DSM-5) (Washington, DC: publicación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013).

Capítulo 23. Ansiedad Sobriedad

“mayor número de descendientes”: C. Darwin, The Descent of Man and Selection in Relation to Sex, vol. 1

(Nueva York: D. Appleton, 1896), 72.

base biológica para la compasión: D. Keltner, “The Compassionate Instinct”. revista el bien mayor, 1 de marzo de 2004.

“¿Por la extensión de la justicia? ”: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) . Dr.

Martin Luther King Jr., “Carta desde la cárcel de Birmingham”, https://www.africa.upenn.edu/Articles_Gen/Letter_Birmingham.html.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTU VWXYZ

Índice

Los números de página en este índice se refieren a la versión impresa de este libro. El enlace proporcionado lo llevará a el comienzo de esa página impresa. Es posible que deba desplazarse hacia adelante desde esa ubicación para encontrar el referencia correspondiente en su e-reader.

Los números de página en cursiva indican cifras; los seguidos de “n” indican notas.



Sobre el Autor

Judson Brewer MD, PhD, es un psiquiatra de adicciones de renombre internacional.

y neurocientífico. Es profesor asociado en la Escuela de Salud Pública, y Facultad de Medicina de la Universidad de Brown. Su charla TED de 2016, "Una manera simple de Break a Bad Habit", ha sido visto más de 16 millones de veces. Ha entrenado Atletas y entrenadores olímpicos, ministros de gobierno y líderes empresariales. Su primer libro, The Craving Mind: de los cigarrillos a los teléfonos inteligentes y al amor, por qué engancharse y cómo podemos romper los malos hábitos, se publicó en más de 16

idiomas

¿Qué sigue?

tu lista de lectura?

Descubre tu próximo

gran lectura!

* Boll et al., European Journal of Neuroscience, vol. 37 (2013): 758–67.

* * El cambio histórico de la oscuridad a la ley es descrito expertamente por Martin Corbett en un artículo publicado en 2015 titulado “From Law to Folklore: Work El estrés y la ley de Yerkes-Dodson”, Journal of Managerial Psychology 30, no.

6 (2015): 741–52; doi: 10.1108/JMP-03-2013-0085.

* Pero debo hacer este punto. Cualquiera de ustedes que bebe mucho y tiene la idea de que vas a parar de golpe como John, por favor consulta a tu médico antes haciéndolo. Si hubiera sabido que John iba a hacer esto, le habría recomendado que lo ayudemos cuidadosamente a desintoxicarse, ya sea en casa o en un centro de desintoxicación, como detenerse repentinamente puede provocar problemas de abstinencia, convulsiones e incluso muerte. John tuvo suerte, pudiendo desintoxicarse en casa sin problemas.

* Esto se debe a una serie de factores, incluido que cuando fuma cigarrillos, la nicotina se absorbe en el torrente sanguíneo muy rápido, lo que eleva el dopamina en tu cerebro más y te hace aún más adicto.

* También conocido como estar "en la zona", el flujo es el estado mental en el que una persona está completamente inmerso en una actividad, experimentando una sensación de enfoque energizado, lleno participación y disfrute en el proceso.

* En realidad, este terminó siendo el penúltimo capítulo, ya que me inspiré para agregar un nuevo capítulo al principio basado en la locura de COVID-19 y un capítulo final después de todo lo que fue revelado y ocurrido después de George El asesinato de Floyd, pero lo suficientemente cerca.